

# Rotes Thai-Mango-Curry mit Süßkartoffel

dazu libanesisches Fladenbrot

Vegan 30 – 40 Minuten • 825 kcal • Tag 5 kochen



- |   |   |
|---|---|
| <br>Libanesisches Fladenbrot | <br>Süßkartoffel     |
| <br>Mango                    | <br>Buschbohnen      |
| <br>Zwiebel                  | <br>Knoblauchzehe    |
| <br>Kokosmilch               | <br>rote Currypaste  |
| <br>Erdnüsse, gesalzen       | <br>Gemüsebrühpulver |





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot <b>13) 15)</b>	60 g	180 g	240 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN   ZA   NL</b>	1	1	1
Mango <b>PE   BR   GN   CR   IL   CI   ES   GM   SN   DM   ML   EC</b>	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
rote Currypaste	25 g	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	3452 kJ/825 kcal
Fett	5 g	36,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	21,9 g
Kohlenhydrate	14,8 g	106,3 g
– davon Zucker	4,8 g	34,6 g
Eiweiß	2,2 g	16,1 g
Salz	0,47 g	3,39 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **1)** Erdnüsse **10)** Sellerie **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **BR:** Brasilien **GN:** Guinea **CR:** Costa Rica **IL:** Israel **CI:** Elfenbeinküste **ES:** Spanien **GM:** Gambia **SN:** Senegal **DM:** Dominica **ML:** Mali **EC:** Ecuador **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren und in grobe Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

**Süßkartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.



## Gemüse braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel**, **Süßkartoffel** und **Bohnen** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis alles leicht gebräunt ist.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **rote Currypaste** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



## Für das Curry

**Pfanneninhalt** mit **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen, Hitze leicht reduzieren und 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Drei Viertel der **Mangowürfel** in den letzten 2 Min. dazugeben.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Letzte Schritte

**Erdnüsse** hacken.

**Knoblauch** abziehen.

Die 2 [3 | 4] **Libanesischen Fladenbrote** in längliche Stücke schneiden.



## Für das Knoblauchbrot

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine\*** erhitzen. **Fladenbrotstreifen** darin 2 – 3 Min. anrösten.

**Knoblauch** dazupressen und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz\*** würzen.



## Anrichten

**Süßkartoffel-Mango-Curry** nach der Garzeit auf tiefe Tellern verteilen, mit restlicher **Mango** und **Erdnüssen** toppen und mit dem **Knoblauchbrot** genießen.

**Guten Appetit!**

## Rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich roten Chili – typisch asiatisch. Typisch ist auch die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

