

# Rotes Thai-Mango-Curry mit Süßkartoffel

dazu libanesisches Fladenbrot

Vegan Thermomix kocht • 812 kcal • Tag 5 kochen

17



-  Libanesisches Fladenbrot
-  Süßkartoffel
-  Mango
-  Buschbohnen
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Hafer-Cuisine
-  rote Currypaste
-  Erdnüsse, gesalzen
-  Gemüsebrühpulver



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot <b>13</b> ) <b>15</b> )	60 g	180 g	240 g
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	1
Mango <b>PE</b>   <b>BR</b>   <b>IL</b>   <b>CR</b>	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Hafer-Cuisine <b>17</b> )	200 ml	400 ml	400 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. 700 g)
Brennwert	487 kJ/116 kcal	3396 kJ/812 kcal
Fett	4,7 g	33,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,7 g
Kohlenhydrate	16 g	111,4 g
– davon Zucker	5,2 g	36 g
Eiweiß	2,1 g	14,7 g
Salz	0,5 g	3,46 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 **17**) Hafer

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **BR:** Brasilien **IL:** Israel **CR:** Costa Rica **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



## Zu Beginn

**Erdnüsse** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und ebenfalls umfüllen.

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

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



## Dünsten

15 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Zwiebel** und **Bohnen** in den Mixtopf geben und **8 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **rote Currypaste** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



## Für das Curry

**Süßkartoffelwürfel**, **Hafer-Cuisine**, **Gemüsebrühe** und 150 g [225 g | 250 g] **Wasser\*** in den Mixtopf zugeben und **14 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

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

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



## Curry vollenden

Drei Viertel der **Mangowürfel** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./90 °C/Reverse/Stufe 0,5** garen. **Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Für das Knoblauchbrot

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

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



## Anrichten

**Süßkartoffel-Mango-Curry** nach der Garzeit auf tiefe Teller 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>

