

Rotes Thai-Mango-Curry mit Süßkartoffel

dazu libanesisches Fladenbrot

Vegan 30 – 40 Minuten • 812 kcal • Tag 5 kochen



-  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

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 13) 15)	60 g	180 g	240 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Mango PE BR IL CR	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hafer-Cuisine 17)	200 ml	400 ml	400 ml
rote Currypaste	25 g	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	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



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.



Letzte Schritte

Erdnüsse hacken.

Knoblauch abziehen.

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

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.



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 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.



Für das Curry

Pfanninhalt mit **Hafer-Cuisine**, **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.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

