

Rotes Thai-Mango-Curry mit Süßkartoffel

dazu libanesisches Fladenbrot

Vegan 30 – 40 Minuten • 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

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>

