



Buntes Kokos-Gemüse-Curry,

dazu extra asiatisch-marinierte Entenbrust



EXTRA LECKERBISEN

Asiatisch-marinierte Entenbrust



Ingwer



gechroteter Chili



Entenbrust



braune Champignons



Karotte



Buschbohnen



Jasminreis



Panang-Curry-Paste



Limette



Frühlingszwiebeln



roter Chili



Kokosmilch

30 Minuten Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Hello Extra! Mit der extra Entenbrust auf unserem Gemüsecurry sorgen wir für gute Laune auf Deinem Teller! Cremige **Schärfe** ist sowieso das beste Hilfsmittel gegen triste Stimmung, darum schwing den Kochlöffel, genieße den exotischen Duft, wenn Du die feine Currypaste anbrätst und gib Deinem Curry mit Limettensaft das gewisse Etwas. Und dann lass Dir diesen Curry-Klassiker extra gut schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

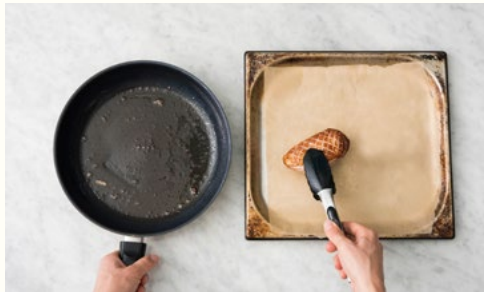
Erhitze **350 ml** [525 ml|700 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

Braune Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Heiße **Gemüsebrühe*** vorbereiten.



4 ENTE ZUBEREITEN

Überstehendes Fett der **Entenbrust** abschneiden. Haut im Abstand von ca. 1 cm rautenförmig einschneiden.

In einer großen, kalten Pfanne **Entenbrust** auf der Hautseite 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Entenbrust auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit der **Ingwermarinade** bestreichen und im Backofen für 6 – 7 Min. (medium) oder 10 – 14 Min. (well done) garen.



2 REIS GAREN

In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.

Limettenschale abreiben. **Ingwer** schälen und ebenfalls reiben. In einer kleinen Schüssel abgeriebene **Ingwer** und **Limette** mit **geschrotetem Chili** und **Öl*** und 1 Prise **Salz*** vermengen.



5 WÄHRENDEDESSEN

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden.

ABSCHMECKEN

Curry nach Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FÜR DAS CURRY

In einem großen Topf **Öl*** bei mittlerer Stufe erwärmen. **Weißer Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten. **Currypaste** ☹️ (**scharf!**) zugeben und 1 Min. mit anbraten.

Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Karottenscheiben**, **Bohnenstücke**, **Champignonviertel** und **Zucker*** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. **Entenbrust** in Scheiben schneiden und ebenfalls darauf anrichten.

Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** (**scharf!**) bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte DE	1	2	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebeln DE	2	3	4
Jasminreis 15)	150 g	225 g	300 g
Limette BR MX	½ ☹️	¾ ☹️	1
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
geschroteter Chili	1 g	2 g	2 g
Panang-Curry-Paste	½ EL ☹️	¾ EL ☹️	1 EL ☹️
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☹️	500 ml
roter Chili ES NL	½ ☹️	¾ ☹️	1
Entenbrust	280 g	420 g	560 g
Gemüsebrühe*	50 ml	75 ml	100 ml
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Zucker*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

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

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	441 kJ/106 kcal	2712 kJ/652 kcal
Fett	6 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	13 g	77 g
- davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	3 g	15 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, **CN:** China, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **MX:** Mexiko, **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

Guten Appetit!