



GELBES CURRY MIT EXTRA ENTENBRUST,

Ofengemüse, Erdnüssen und gebackenem Naan-Brot



EXTRA LECKERBISSEN

HÄHNCHENSPIÈBE



Naan-Brot



Kokosmilch



Karotten



Champignons



gelbe Paprika



Erdnüsse



Zwiebel



gelbe Currypaste



rote Chilischote



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Ingwer



Entenbrustfilets

35–45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1–3 kochen

Extra Leckerbissen! Das gelbe Curry mit Ofengemüse ist eh schon eines Deiner liebsten Rezepte. Mit einer Portion knusprig angebratener Entenbrust wird daraus aber noch mal ein ganz besonderer Genuss. Das Schöne an diesem Curry ist, dass es recht mild ist und viele Aromen mitbringt. Während Du das Gemüse und Brot also im Ofen zubereitest, solltest Du auf jeden Fall die Soße ganz nach Deinem Geschmack zubereiten und immer mal wieder probieren.

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Gitterrost**, **1 Gemüsereibe** und **2 Backbleche** mit **Backpapier**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln. **Champignons** halbieren.

Gelbe Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm große Stücke schneiden.

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



4 SOSSE VORBEREITEN

250 ml [375 ml | 500 ml] heiße

Gemüsebrühe* zubereiten.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen.

Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chili** fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben.



2 GEMÜSE BACKEN

Bohnenstücke, **Champignons**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Oliveneröl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.



5 SOSSE ZUBEREITEN

In der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten. ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Currypaste**, **Ingwer**, **Knoblauch** und **Chiliwürfel** (**Vorsicht: scharf!**) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschließend mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



3 FÜR DIE ENTE

Haut der **Entenbrust** im Abstand von ca. 1 cm rautenförmig einschneiden. **Entenbrust salzen*** und **pfeffern***. **Entenbrust** in eine kalte große Pfanne mit der Hautseite nach unten legen, Pfanne erhitzen und **Entenbrust** 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. anbraten. **Entenbrust** auf ein mit Backpapier gelegtes Backblech geben und im Backofen für 6 – 7 Min. (medium) oder 10 – 14 Min. (well done) garen.



6 CURRY VOLLENDEN

Naan-Brot auf ein Gitterrost legen und für die letzten 5 Min. mit in den Backofen geben. **Kokosmilch** und **Ofengemüse** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

ANRICHTEN

Erdnüsse grob hacken. **Curry** mit **Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen, **Entenbrust** in Scheiben schneiden und ebenfalls darauf anrichten. Mit gehackten **Erdnüssen** bestreuen und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
rote Chilischote NL ES	½ ☞	¾ ☞	1
gelbe Currypaste	½ EL ☞	¾ EL ☞	1 EL
Erdnuskerne 9)	10 g	10 g	20 g
Zwiebel DE	1	1	2
Karotten DE GB	2	3	4
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Naan-Brot 1)	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
gelbe Paprika BE NL	1	1	2
Entenbrustfilets	280 g	420 g	560 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 2 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Gemüsebrühe* für Schritt 4	250 ml	375 ml	500 ml
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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	560 KJ/134 kcal	4.902 KJ/1172 kcal
Fett	8 g	73 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	28 g
Kohlenhydrate	11 g	94 g
- davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	5 g	41 g
Salz	1 g	4 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) Glutenhaltiges Getreide 9) Erdnüsse

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland GB: Großbritannien ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien CN: China BR: Brasilien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at