



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW07
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Feurig fruchtig: Rotes Putencurry mit selbstgemachter Currypaste und Basmatireis

Currypaste selber machen? Das geht ganz einfach und schmeckt obendrein einfach wunderbar! Heute zeigen wir Dir, wie Du aus Zitronengras, Knoblauch, Ingwer, Chili und Limette im Handumdrehen eine Currypaste zaubern kannst. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2



An Tag
1-3 kochen

schnell, scharf,
proteinreich



Putenbrust



Basmatireis



Champignons



braune Champignons



Kokosmilch



Limette



Knoblauchzehe



rote Chili



Ingwer



Koriander



Zitronengras

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Basmatireis 15)	150 g	300 g
Zitronengras [Ursprungsl. TH]	1 Stange	2 Stangen
Ingwer [Ursprungsl. BR]	2 cm 	4 cm
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2
rote Chili [Ursprungsl. ES]	½ 	1
Limette [Ursprungsl. BR]	1	2
weiße Champignons	150 g	300 g
braune Champignons	100 g	200 g
Putenbrust	2	4
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Koriander	10 g	20 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2789/647	419/97
Fett (g)	22	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	14	2
Kohlenhydrate (g)	71	11
- davon Zucker (g)	8	1
Eiweiß (g)	42	6
Ballaststoffe (g)	0	0
Salz (g)	1	0

Allergene: 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), hohes Rührgefäß, Stabmixer, Küchenpapier, große Pfanne



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 **Basmatireis** in einem Sieb so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Einen kleinen Topf mit 300 ml [600 ml] kochendem **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** zufügen, Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.

2 **Zitronengras** in kleine Ringe schneiden. **Ingwer** schälen, in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen, **Chili** halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. ½ [1] **Limette** auspressen, den Rest in Spalten schneiden. **Knoblauch**, **Zitronengrassrings**, **Ingwerscheiben**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) und **Limettensaft** in ein hohes Rührgefäß geben, 1 EL [2 EL] **Öl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zufügen und mit einem Stabmixer zu einer **Currypaste** mixen.

3 **Champignons** vierteln. **Putenbrust** mit Küchenpapier trockentupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

4 In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** stark erhitzen, **Putenwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Champignonsstücke** zufügen und 2 – 3 Min. mitbraten. **Currypaste** unterrühren und 2 – 3 Min. weiterbraten. Mit **Kokosmilch** und 100 ml [200 ml] **Wasser** ablöschen, dann 7 – 8 Min. einkochen lassen, bis die **Currysoße** etwas eingedickt ist, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Koriander** grob hacken. **Basmatireis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Putencurry** dazu anrichten, mit **Koriander** bestreuen und mit **Limettenspalten** servieren.