

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!





50 min.





An Tag 1-3 kochen

glutenfrei, scharf, proteinreich









Champignons braune Champignons



Kokosmilch





Knoblauchzehe





Koriander

Für 2 Personen.

- 1 Stange Zitronengras [Ursprungsl. TH]
- 2 cm Ingwer (Ursprungsl. BR)
- 1 Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]
- ½ rote Chili # [Ursprungsl. ES]
- 10 g Koriander
- 1 Limette [Ursprungsl. BR]

• 150 g Champignons • 100 g braune Champignons

• 250 g Putenbrust

• 150 ml Kokosmilch

• 150 g Basmatireis 15)

Nährwerte	pro Portion (ca. 650 g)	pro 100
Brennwert (kJ/kcal)	2789/647	419/97
Fett (g)	22	3
- davon ges. Fettsäur	ren (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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

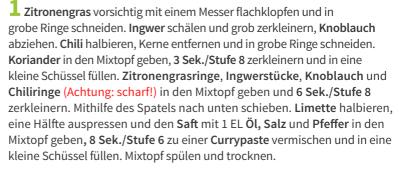
Gut im Haus zu haben.

Öl. Salz. Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel (2), Saftpresse







Champignons je nach Größe vierteln oder achteln und im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Putenbrust in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf dem Einlegeboden verteilen, auch hier darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Einlegeboden einsetzen und Varoma-Behälter schließen.



3 Basmatireis in den Gareinsatz geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 1000 g Wasser und 1½ TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen. Varoma-Behälter aufsetzen und 17 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Varoma-Behälter vorsichtig abnehmen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, zur Seite stellen und warm halten. Varoma-Behälter wieder aufsetzen und nochmals 5 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Varoma-Behälter abnehmen und kurz beiseitestellen. Mixtopf leeren.



4 15 g Öl und Currypaste in den Mixtopf geben und 3 Min./100 °C/\$\sqrt{Stufe 1} dünsten. Kokosmilch, Salz und Pfeffer zugeben und 2 Min./98 °C/♠/Stufe 1 erhitzen. Vorgegarte Champignons und Putenwürfel dazugeben und nochmals 3 Min./98 °C/♠/Stufe 1 garen. Reis auf tiefe Teller verteilen, Putencurry daneben anrichten und mit Koriander bestreuen.