



Scharfes Putencurry

mit selbst gemachter Currypaste und Jasminreis



HELLO JASMINREIS

Unser Jasminreis stammt aus dem Nordosten Thailands und passt mit seinem unverwechselbaren süßlich-blumigen Duft perfekt zu Fleisch- und Fischgerichten.



Putenbrust



Jasminreis



Zitronengras



Kokosmilch



Ingwer



Knoblauchzehe



roter Chili



Limette



Aubergine



Frühlingszwiebel



braune Champignons

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Erst die Currypaste gibt diesem **proteinreichen** Curry den so typischen Geschmack der asiatischen Küche. Heute zeigen wir Dir, wie Du ganz einfach aus Zitronengras, Knoblauch, Ingwer, Chili und Limetten im Handumdrehen eine **scharfe** Currypaste selber machen kannst. Dazu gibt es saftige Putenbrust und Jasminreis. Lass Dir dieses **glutenfreie** Gericht schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Stabmixer** und **1 große Pfanne**.



1 REIS GAREN

Jasminreis 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.



4 CURRYSOSSE ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** stark erhitzen, **Putenwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Champignonviertel** und **Auberginenwürfel** 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. garen, bis die **Currysoße** etwas eingedickt ist. **Soße** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



2 CURRYPASTE HERSTELLEN

Zitronengras in Ringe schneiden. **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** etwas zerkleinern. **Saft** der ½ **Limette** auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. **Zitronengrasringe, Knoblauch, Chilistücke** (**Vorsicht: 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.



5 FRÜHLINGSZWIEBEL SCHNEIDEN

Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Braune Champignons** vierteln. **Putenbrust** in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Putencurry** dazu anrichten, **Frühlingszwiebelringe** darüber verteilen und zusammen mit **Limettenspalten** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Jasminreis ¹⁵⁾	150 g	300 g
Zitronengras	1	2
Ingwer	20 g	40 g
Knoblauchzehe	1	2
roter Chili	½ ☉	1
Limette	1	2
Aubergine	1	2
braune Champignons	100 g	200 g
Putenbrust	2	4
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Frühlingszwiebel	1	2

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	547 kJ/132 kcal	2950 kJ/708 kcal
Fett	6 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	13 g	68 g
– davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	9 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

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@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!