



Putenbrust-Mango-Curry

mit Baby-Pak-Choi und Petersilienreis



HELLO PAK CHOI

Da Pak Choi zu exotisch klang, wurde bei seiner Ersteinfuhr ein deutscher Spitzname für ihn erfunden: „Chinesischer Senfkohl“.



Putenbrust



Basmatireis



Mango



Frühlingszwiebel



krause Petersilie



Baby-Pak-Choi



Sahne



Mango-Curry-Pulver



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

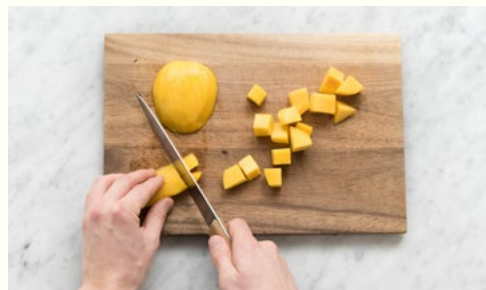
Exotische Schärfe hält sich hier mit einer interessanten, süßen Geschmacksnote perfekt die Waage. Dazu gibt es auf Deinem Teller jede Menge farbige Akzente und knackiges Gemüse, die Dir das Gefühl geben, mitten im kunterbunten Trubel eines asiatischen Wochenmarktes zu sein. Lass Dich mitreißen nach Fernost und genieße die Geschmacksvielfalt unseres **proteinreichen** und **glutenfreien** Mango-Putenbrust-Currys.

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



1 REIS GAREN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen großen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** einrühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.



2 ZUTATEN VORBEREITEN

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. **Baby-Pak-Choi** vierteln. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt in dünne Ringe schneiden. **Petersilienblätter** fein hacken. **Putenbrust** in 1 cm breite Streifen schneiden. 100 ml [200 ml] **Hühnerbrühe** vorbereiten. **Mango-Curry-Pulver** und **Sahne** zur **Brühe** geben und miteinander vermischen.



3 PUTENBRUST BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei hoher Stufe erhitzen und **Putenstreifen** 1 – 2 Min. darin anbraten. Anschließend **Putenstreifen** aus der Pfanne nehmen und ohne weitere Zugabe von Fett **weiße Frühlingszwiebelringe** bei mittlerer Stufe für 1 – 2 Min. darin anbraten.



4 CURRY ZUBEREITEN

Mangowürfel zu den **Frühlingszwiebeln** in die Pfanne geben und weitere 1 – 2 Min. braten. Anschließend mit der **Curry-Sahne-Brühe** ablöschen. **Putenstreifen** wieder zugeben, Deckel aufsetzen und **Curry** für ca. 8 Min. köcheln lassen.



5 CURRY FERTIGSTELLEN

Pak-Choi-Viertel zum **Curry** geben und alles für weitere 2 – 3 Min. ohne Deckel köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



6 ANRICHTEN

Basmatireis mit einer Gabel auflockern, gehackte **Petersilie** unterheben und **Petersilienreis** auf Teller anrichten. **Putenbrust-Mango-Curry** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Mango PE	1	2
Baby-Pak-Choi DE	1	2
Frühlingszwiebel DE	1	2
krause Petersilie	10 g	20 g
Putenbrust	2	4
Mango-Curry-Pulver 15)	6 g	12 g
Sahne 7)	200 ml	400 ml

Salz*, Öl*, Hühnerbrühe*

* 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. 750 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	3217 kJ/767 kcal
Fett	4 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	8 g	61 g
Kohlenhydrate	12 g	90 g
– davon Zucker	5 g	31 g
Eiweiß	6 g	46 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, PE: Peru

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

Instagram Twitter Facebook #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!