



Leichter kochen,
besser essen!



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

2
KW03
2017

Blumenkohl-Puten-Curry

mit Karotten-Reis

Ein Hauch Asiens: Inspiriert von der bunten, asiatischen (Ess-)Kultur haben wir dieses farbenfrohe Puten-Curry kreiert. Die Kombination aus zartem Putenfleisch, Reis und frischem Gemüse sorgt für ein einzigartig-leckeres Geschmackserlebnis. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



An Tag
1-3 kochen

kalorienarm, scharf,
schnell, proteinreich,
ballaststoffreich



Putenbrust



Jasminreis



Blumenkohl



Karotte



rote Paprika




Kokosmilch



gelbe Curry-Paste

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Karotte [Ursprungs. DE]	1	2
Jasminreis 15)	100 g	200 g
Blumenkohl [Ursprungs. FR]	½ 	1
rote Paprika [Ursprungs. ES]	1	2
Putenbrust	2	4
gelbe Curry-Paste	1 TL 	2 TL 
Kokosmilch	150 ml	300 ml

Nährwerte

pro Portion (ca. 500 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2687/645	453/109
Fett (g)	28	5
– davon ges. Fettsäuren (g)	18	3
Kohlenhydrate (g)	55	9
– davon Zucker (g)	12	2
Eiweiß (g)	41	4
Ballaststoffe (g)	10	2
Salz (g)	4	1

Allergene:

7) Lactose

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, Butter **7)**

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Gemüsereibe, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), Küchenpapier, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 250 ml [500 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 **Karotte** schälen und grob raspeln. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 250 ml [500 ml] heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen. **Reis** und **geraspelte Karotten** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



2 **Blumenkohl** in Röschen aufteilen. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

3 **Putenbrust** mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erwärmen, **Putenbruststreifen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, etwas **salzen** und **pfeffern**, danach aus der Pfanne nehmen.



4 Erneut in derselben Pfanne 1 EL [2 EL] **Butter** erwärmen, **Blumenkohlröschen**, **Paprikawürfel** und **Curry-Paste** (**Vorsicht: scharf!**) dazugeben und 2 – 3 Min. anbraten. **Putenbruststreifen** zufügen, mit **Kokosmilch** und 50 ml [100 ml] heißem **Wasser** ablöschen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 **Karotten-Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen, **Blumenkohl-Puten-Curry** dazu anrichten und genießen.