



GELBES CURRY MIT OFENGEMÜSE,

dazu eine extra Portion Entenbrustfilet



EXTRA LECKERBISSEN

Entenbrustfilet



Naan-Brot



Kokosmilch



Karotte



braune Champignons



gelbe Paprika



Erdnüsse



Zwiebel



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



Buschbohnen



Basilikum



Entenbrustfilet

30 Minuten Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Hello Extra! Dein Gelbes Curry mit Ofengemüse erfährt heute ein Upgrade durch eine knusprig angebratene, zarte Entenbrust. So verwöhnst Du Dich – gerade an kälteren oder verregneten Abenden. Das Schöne an diesem Curry ist, dass es recht mild und cremig ist und viele Aromen mitbringt. Während Du das Gemüse und Brot also im Ofen zubereitest, solltest Du auf jeden Fall die Soße ganz nach Deinem Geschmack zuzubereiten und immer mal wieder zu probieren.

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **Backpapier**, einen **Gitterrost** und **2 Backbleche**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze **250 ml** [375 ml|500 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln.
Braune Champignons halbieren.
Gelbe Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm große Stücke schneiden.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Heißes **Wasser*** mit **Gemüsebrühe** verrühren. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. andünsten.
Je nach Geschmack **Currypaste** (**scharf!**) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschließend mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



2 GEMÜSE BACKEN

Karotte schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Bohnenstücke, **Champignonhälften**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.



5 NAAN-BROT AUFBACKEN

Naan-Brot auf einen Gitterrost geben und für die letzten 5 Min. mit in den Backofen geben.

CURRY VOLLENDEN

Kokosmilch und **Ofengemüse** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen.

Curry mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FÜR DIE ENTE

Haut der **Entenbrust** im Abstand von ca. 1 cm rautenförmig einschneiden.
Entenbrust **salzen*** und mit der Hautseite nach unten in eine große, kalte Pfanne geben. Pfanne erhitzen und **Entenbrust** 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. anbraten.
Entenbrust auf ein mit Backpapier gelegtes Backblech geben und im Backofen für 6 – 7 Min. für medium oder 10 – 14 Min. für well done garen.



6 ANRICHTEN

Erdnüsse grob hacken. Blätter des **Basilikums** abzupfen und grob hacken.
Curry mit **Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit gehackten **Erdnüssen**, **Basilikum** und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Basilikum	10 g	15 g	20 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
gelbe Paprika <small>NL BE</small>	1	1	2
Karotte <small>DE</small>	1	1	2
Entenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Gemüsebrühe	2 g	4 g	4 g
Zwiebel <small>DE</small>	1	1	2
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Naan-Brot <small>1)</small>	260 g	390 g	520 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml	300 ml
Erdnüsse <small>9)</small>	10 g	10 g	20 g
Olivöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
heißes Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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. 700 g)
Brennwert	624 kJ/149 kcal	4412 kJ/1055 kcal
Fett	9 g	62 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	28 g
Kohlenhydrate	13 g	89 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	6 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 9) Erdnüsse

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NL: Niederlande

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!