

Puten-Mango-Curry

mit Koriander-Reis und Pak Choi

■ Wir finden, es wird eindeutig Zeit für Exotik und Farbe auf Deinem Teller! Unser frisches Curry zaubert Dir heute im Nu die bunten Farben Asiens in die Küche. Dank der fruchtigen Süße der Mango punktet dieses Curry außerdem mit einer ganz besonderen aromatisch-exotischen Note. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1



An Tag 1-3 kochen

fettarm, glutenfrei kalorienarm, schnell















Mango



Koriander



Currypulver



Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Mango [Ursprungsl. BRA]	1/2	1
Pak Choi [Ursprungsl. ITA]	1/2 🕀	1
Frühlingszwiebel [Ursprungsl. ITA]	1	2
Koriander	10 g	20 g
Putenbrust	2	4
Currypulver "Madras" 15)	10 g	20 g
Sahne 7)	100 ml	200 ml

Nährwerte	pro Portion (ca. 450 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2731/652	460/110
Fett (g)	11	2
- davon ges. Fettsäur	en (g) 5	1
Kohlenhydrate (g)	97	16
- davon Zucker (g)	40	7
Eiweiß (g)	41	5
Ballaststoffe (g)	1	0
Salz (g)	1	0
Allergene: 7) Lacto	nse	

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

♦ Verwende die restliche Menge anderweitig.

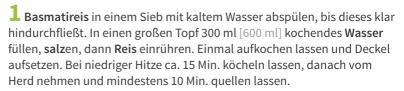
Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ..

Salz, Öl, Hühnerbrühe, Pfeffer Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, großer Topf (mit Deckel), Küchenpapier, große Pfanne (mit Deckel)



Vorbereitung: Gemüse und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.





2 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Pak Choi in Streifen schneiden. Weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in Ringe schneiden. Koriander mit Stielen fein hacken. Putenbrust mit Küchenpapier trockentupfen und in 1 cm breite Streifen schneiden. 50 ml [100 ml] heiße Hühnerbrühe vorbereiten.



3 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] Öl erhitzen, Putenstreifen darin 2 – 3 Min. anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen. Nun in der großen Pfanne bei mittlerer Hitze weiße Frühlingszwiebelringe, Pak-Choi-Streifen, Mangowürfel und Currypulver dazugeben und 1 – 2 Min. ohne Fettzugabe braten. Mit Sahne und vorbereiteter Hühnerbrühe ablöschen. Putenstreifen zufügen, Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.



4 Basmatireis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern, gehackten Koriander unterheben und auf Teller verteilen. Puten-Mango-Curry dazu anrichten, mit grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen und genießen.