

## **Feurig fruchtig: Rotes Putencurry**

mit selbstgemachter Currypaste und Basmatireis

Currypaste selber machen? Das geht ganz einfach und schmeckt obendrein einfach wunderbar! Heute zeigen wir Dir, wie Du aus Zitronengras, Knoblauch, Ingwer, Chili und Limette im Handumdrehen eine Currypaste zaubern kannst. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2



An Tag 1-3 kochen proteinreich









Champignons braune Champignons



Kokosmilch





Knoblauchzehe





Koriander

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Zitronengras [Ursprungsl. TH]	1 Stange	2 Stangen
Ingwer [Ursprungsl. BR]	2 cm 🕀	4 cm
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2
rote Chili [Ursprungsl. ES]	1/2 🕀	1
Limette [Ursprungsl. BR]	1	2
weiße Champignons	150 g	300 g
braune Champignons	100 g	200 g
Putenbrust	2	4
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Koriander	10 g	20 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 650 g)	pro 100
Brennwert (kJ/kcal)	2789/647	419/97
Fett (g)	22	3
– davon ges. Fettsäure	en (g) 14	2
Kohlenhydrate (g)	71	11
– davon Zucker (g)	8	1
Eiweiß (g)	42	6
Ballaststoffe (g)	0	0
Salz (g)	1	0

Allergene: 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

♣ Verwende die restliche Menge anderweitig.

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

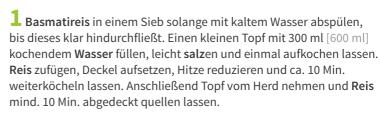
Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird.

Wasserkocher, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), hohes Rührgefäß, Stabmixer, Küchenpapier, große Pfanne



**Vorbereitung: Obst, Gemüse** und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.





**2 Zitronengras** in kleine Ringe schneiden. **Ingwer** schälen, in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen, **Chili** halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. ½ [1] **Limette** auspressen, den Rest in Spalten schneiden. **Knoblauch**, **Zitronengrasringe**, **Ingwerscheiben**, **Chiliringe** (Achtung: 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.



- Champignons vierteln. Putenbrust mit Küchenpapier trockentupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] Öl stark erhitzen, Putenwürfel darin 2 3 Min. anbraten. Champignonsstücke 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. einkochen lassen, bis die Currysoße etwas eingedickt ist, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



**5** Koriander grob hacken. Basmatireis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen. Putencurry dazu anrichten, mit Koriander bestreuen und mit Limettenspalten servieren.