



Scharfes Curry mit Putenbrust

selbst gemachter Currypaste und Jasminreis



HELLO JASMINREIS

Topqualität: Unser Jasminreis von Reishunger ist mit einem fünffachen "A" ausgezeichnet und darf daher zurecht als Topqualität bezeichnet werden!



Putenbrust



Jasminreis



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



roter Chili



Aubergine



braune Champignons



Kokosmilch



Limette



Frühlingszwiebel



Sweet-Chili-Soße

40 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Oberste Regel für Dein heutiges Gericht: Erst die Würzpaste gibt diesem **proteinreichen** Curry den so typischen Geschmack der asiatischen Küche. Darum zeigen wir Dir, wie Du aus Zitronengras, Knoblauch, Ingwer, Chili und Limetten im Handumdrehen eine **scharfe** Currypaste selber machen kannst. Dazu gibt es saftige Putenbrustwürfel und **glutenfreien** Jasminreis. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml** [450 ml|600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, ein **Sieb**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Pürrierstab**.



1 REIS GAREN

Jasminreis in einem Sieb so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Einen kleinen Topf mit kochendem **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** zufügen, Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



4 CURRYSOSSE ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne **Öl*** stark erhitzen und **Putenwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Champignonviertel** und **Auberginenwürfel** zufügen und 2 – 3 Min. mitbraten. Selbst gemachte **Currypaste** unterrühren und 2 – 3 Min. weiterbraten. Mit **Kokosmilch** und **Wasser*** ablöschen und 7 – 8 Min. garen, bis die **Currysoße** etwas eingedickt ist. **Soße** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 CURRYPASTE HERSTELLEN

Zitronengras in Ringe schneiden. **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** etwas zerkleinern. **Zitronengrasringe**, **Knoblauch**, **Chilistücke** (**Vorsicht: scharf!**), **Ingwer**, **Sweet-Chili-Soße** und **Limettensaft** nach Geschmack in ein hohes Rührgefäß geben. **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen und mit einem Stabmixer zu einer **Currypaste** mixen.



5 FRÜHLINGSZWIEBEL SCHNEIDEN

Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden. Restliche **Limette** in Spalten schneiden.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Braune Champignons** vierteln. **Putenbrust** in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Putencurry** dazu anrichten, **Frühlingszwiebelringe** darüber verteilen und zusammen mit **Limettenspalten** genießen.

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis 15)	150 g	225 g	300 g
Zitronengras MA	½	¾	1
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1½	2
roter Chili ES	1	1½	2
Sweet-Chili-Soße	20 ml	30 ml	40 ml
Limette BR	1	2 (klein)	2
Aubergine ES	1	2 (klein)	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Putenbrust	2	3	4
Kokosmilch	150 ml	225 ml	300 ml
Frühlingszwiebel IT	1	2 (klein)	2
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser*	100 ml	150 ml	200 ml
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. 550 g)
Brennwert	529 kJ/127 kcal	2999 kJ/719 kcal
Fett	5 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	13 g	72 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	8 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, **CN:** China, **ES:** Spanien, **IT:** Italien, **MA:** Marokko

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!