

Thailändisches Rindercurry mit Kokosmilch

Mie-Nudeln und Ingwer-Gurken-Salat



HELLO KAFFIRLIMETTENBLATT

Das Kaffirlimettenblatt ist das Lorbeerblatt der asiatischen Küche und wird entweder nur im Ganzen mitgekocht oder hauchdünn geschnitten mitgegessen.



Rindergeschnetzeltes



Mie-Nudeln



Buschbohnen



Panang-Curry-Paste



Limette



Kaffirlimettenblatt



Kokosmilch



Gurke



30 Minuten Stufe 2
Neuentdeckung Leichter Genuss
Zeit sparen Tag 1-5 kochen

Die thailändische Panang-Curry-Paste ist eine besonders milde Gewürzpaste, die für die Chili-liebenden Thailänder wohl kaum feurig ist. Für Anfänger der Thai-Küche gilt allerdings: vorsichtig rantasten, nachwürzen geht später immer noch. Dann wirst Du die Aromenvielfalt schon bald ins Herz schließen! Unsere Kombi mit Mie-Nudeln und einem erfrischenden Ingwer-Gurken-Salat hält gekonnt die Balance aus kräftig und leicht. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine Zitronenpresse, 1 große Pfanne (mit Deckel), 1 große Schüssel, eine Gemüseribe, 1 kleinen Topf und ein Sieb.



1 ZUERST

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Ingwer** schälen, **Limette** halbieren und **Saft** auspressen.

2 FÜR DAS CURRY

In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** stark erhitzen und **Rindergeschnetzeltes** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten. **Kaffirlimettenblatt** und **Bohnen** zugeben und weitere 2 Min. scharf anbraten.

3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer kleinen Schüssel **Kokosmilch**, 2 TL [4 TL] **Panang-Curry-Paste** (Vorsicht: scharf!), 100 ml [200 ml] kaltes **Wasser** und 1 TL [1 EL] **Honig** vermischen. Diese **Mischung** unter das **Geschnetzelte** rühren, dann abgedeckt bei geringer Stufe ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend **Curry** ohne Deckel ca. 5 Min. einköcheln lassen.



4 FÜR DEN SALAT

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. **Gurkenhalbmonde** in eine große Schüssel geben und nach Belieben etwas **Ingwer** (Vorsicht: scharf!) dazureiben. Mit ein wenig **Salz**, **Pfeffer**, 1 Prise **Zucker** und 1 EL [2 EL] **Limettensaft** abschmecken.

5 NUDELN GAREN

In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Mie-Nudeln** darin 4 – 5 Min. auf niedrigster Stufe unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Anschließend **Mie-Nudeln** durch ein Sieb abgießen.

6 ZUM SCHLUSS

Panang-Rindfleisch-Curry mit restlichem **Limettensaft** abschmecken. **Kaffirlimettenblatt** entfernen. **Mie-Nudeln** gut unterheben, auf Teller verteilen und zusammen mit **Gurken-Ingwer-Salat** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Buschbohnen	100 g	200 g
Ingwer CN	20 g	40 g
Limette BR	$\frac{1}{2}$ ☑	1
Rindergeschnetzeltes	280 g	560 g
Kaffirlimettenblatt	1	2
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Panang-Curry-Paste 15)	2 TL ☑	4 TL ☑
Gurke ES	1	2
Mie-Nudeln 1) 15)	125 g ☑	
Öl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*		

* Gut: im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☑ 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. 500 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	2795 kJ/666 kcal	
Fett	7 g	30 g	
– davon ges. Fettsäuren	4 g	19 g	
Kohlenhydrate	12 g	58 g	
– davon Zucker	3 g	12 g	
Eiweiß	9 g	40 g	
Ballaststoffe	1 g	3 g	
Salz	1 g	2 g	

ALLERGENE

1) Weizen **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



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

2017 | KW 39 | 1



Guten Appetit!