







Freude am Kochen-
einfach gemacht!



HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

KW 12
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Truten-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 aromatischen Note. Lass es Dir schmecken!

 30 min.

 Stufe 1



Trutenbrust



Basmatireis



Mango



Currypulver



Pak Choi



Frühlingszwiebel



Koriander



Rahm

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

Trutenbrust	2	4
Basmatireis	150 g	300 g
Mango	1	1
Currypulver „Madras“ 15)	10 g	20 g
Pak Choi	1	1
Frühlingszwiebel	1	2
Koriander	10 g	20 g
Rahm 7) ☒	1,2 dl	2,5 dl

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Pfeffer, Bouillon

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

☒ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, grosser Topf (mit Deckel), Küchenpapier, grosse Bratpfanne (mit Deckel)

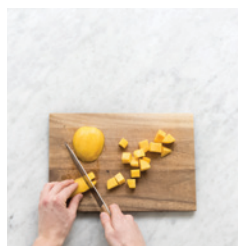
Allergene

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	2731 Kcal/652 kJ	11 g	5 g	97 g	1 g	40 g	41 g	4 g
100 g	460 Kcal/110 kJ	2 g	1 g	16 g	0 g	7 g	5 g	1 g

Schon gewusst...

... dass die Mango auch als Königin der Früchte bezeichnet wird? Sie sorgt für schöne Haut und unterstützt Dein Immunsystem.



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



1 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen grossen Topf 300 ml kochendes Wasserfüllen, **salzen**, dann **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, danach vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. quellen lassen.

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. **Trutenbrust** mit Küchenpapier trockentupfen und in 1 cm breite Streifen schneiden. 50 ml heisse **Bouillon** vorbereiten.

3 In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Putenstreifen** darin 2–3 Min. anbraten. Danach aus der Bratpfanne nehmen. Nun in der grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Pak-Choi-Streifen**, **Mangowürfel** und **Currypulver** dazugeben und 1–2 Min. ohne Fettzugabe braten. Mit **Rahm** und vorbereiteter **Bouillon** ablöschen. **Trutenstreifen** 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. **Truten-Mango-Curry** dazu anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.