



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 41 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#) 2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Cremiges Putenbrust-Thai-Curry mit lockerem Basmatireis und Koriander

In Asien weiß man einfach, wie man köstliches Essen auf den Tisch bringt, ohne sich Gedanken über die richtige Kruste auf dem Schweinebraten zu machen. Alles kleinschneiden, Kokos, Erdnuss und Limette dazu geben und, ganz wichtig, die richtige Gewürzmischung. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Putenbrust



Basmatireis



Champignons



Speisestärke



Curry-Paste



Kokosmilch



Erdnussbutter



Koriander



Limette



Erdnüsse

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Putenbrust	2	4
Basmatireis	150 g	300 g
Champignons	200 g	400 g
Speisestärke 1) 15)	8 g	16 g
Curry-Paste 15) ⊕ (nach Geschmack)	1-2 TL	2-3 TL
Kokosmilch	150 g	300 g
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Koriander	5 g	10 g
Limette ⊕	1/2	1
Erdnüsse 5) 15)	25 g	50 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse  
15) kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

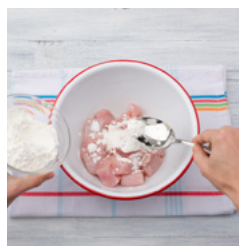
Kalorien: 863 kcal  
Kohlenhydrate: 72 g  
Fett: 43 g, Eiweiß: 42 g  
Ballaststoffe: 6 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Geflügelbrühe, Pfeffer, Öl

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Sieb, großer Topf (mit Deckel), Küchenpapier, kleiner Topf, große Pfanne,  
Zitronenpresse



**1** Putenbrust aus dem Kühlschrank nehmen. **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen. **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. zugedeckt ruhen lassen.

**2** Putenbrust mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Champignons** putzen und klein schneiden. In einem kleinen Topf 300 ml heiße **Geflügelbrühe** zubereiten.

**3** Putenbrust in der **Speisestärke** wenden und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen. Sobald das **Öl** etwas raucht, **Putenbrust** hineingeben und 3–5 Min. rundherum scharf anbraten (evtl. in zwei Schüben, falls die Pfanne zu klein ist). Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.

**4** Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann darin erneut 1 TL **Öl** erhitzen. Je nach gewünschter Schärfe 1-2 TL **Curry-Paste** kurz darin anbraten. **Champignons** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, mit **Kokosmilch** und **Geflügelbrühe** ablöschen. Alles einmal aufkochen lassen, dann **Erdnussbutter** unterrühren. Hitze herunterstufen und 6–10 Min. köcheln lassen. Für die letzten 2 Min. der Garzeit **Putenbrust** wieder zugeben und in der **Curry-Soße** kurz erwärmen.

**5** **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Hälfte der **Limette** entsaften, den Rest in Spalten schneiden. **Erdnüsse** grob hacken. **Thai-Curry** vom Herd nehmen und ein wenig **Limettensaft** unterrühren. **Basmatireis** mit einer Gabel aufllockern und auf Tellern verteilen. **Curry** darauf anrichten und mit etwas **Koriander** (Vorsicht: Mag nicht jeder!) bestreuen. Zusammen mit je einer **Limettenspalte** genießen!