

Rotes Thai-Mango-Curry mit Süßkartoffel

dazu libanesisches Fladenbrot

Vegan 30 – 40 Minuten • 825 kcal • Tag 5 kochen



- | | |
|---|---|
| 
Libanesisches Fladenbrot | 
Süßkartoffel |
| 
Mango | 
Buschbohnen |
| 
Zwiebel | 
Knoblauchzehe |
| 
Kokosmilch | 
rote Currypaste |
| 
Erdnüsse, gesalzen | 
Gemüsebrühpulver |



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	1	1
Mango PE BR GN CR IL CI ES GM SN DM ML EC	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
rote Currypaste	25 g	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	3452 kJ/825 kcal
Fett	5 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	21,9 g
Kohlenhydrate	14,8 g	106,3 g
– davon Zucker	4,7 g	33,9 g
Eiweiß	2,2 g	16 g
Salz	0,47 g	3,39 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **1)** Erdnüsse **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **PE:** Peru **BR:** Brasilien **GN:** Guinea **CR:** Costa Rica **IL:** Israel **CI:** Elfenbeinküste **ES:** Spanien **GM:** Gambia **SN:** Senegal **DM:** Dominica **ML:** Mali **EC:** Ecuador **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in grobe Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Süßkartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.



Letzte Schritte

Erdnüsse hacken.

Knoblauch abziehen.

Die 2 [**3** | **4**] **Libanesischen Fladenbrote** in längliche Stücke schneiden.

rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich roten Chili – typisch asiatisch. Typisch ist auch die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.



Gemüse braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Süßkartoffel** und **Bohnen** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis alles leicht gebräunt ist.

1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **rote Currypaste** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



Für das Knoblauchbrot

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] ***pflanzliche Margarine** erhitzen. **Fladenbrotstreifen** darin 2 – 3 Min. anrösten.

Knoblauch dazupressen und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** würzen.



Für das Curry

Pfanninhalt mit **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe** und 150 ml [**225 ml** | **300 ml**] **Wasser*** ablöschen, Hitze leicht reduzieren und 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Drei Viertel der **Mangowürfel** in den letzten 2 Min. dazugeben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Süßkartoffel-Mango-Curry nach der Garzeit auf tiefe Tellern verteilen, mit restlicher **Mango** und **Erdnüssen** toppen und mit dem **Knoblauchbrot** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

