

Rotes Thai-Mango-Curry mit Süßkartoffel

dazu libanesisches Fladenbrot

Vegan Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 13 15)	60 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	36,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	21,9 g
Kohlenhydrate	14,8 g	106,3 g
– davon Zucker	4,8 g	34,6 g
Eiweiß	2,2 g	16,1 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **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



Zu Beginn

Erdnüsse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und ebenfalls umfüllen.

Zwiebel halbieren und in grobe Streifen schneiden.

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



Dünsten

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zwiebel** und **Bohnen** in den Mixtopf geben und **8 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Süßkartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **rote Currypaste** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



Für das Curry

Süßkartoffelwürfel, **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe** und 150 g [225 g | 250 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **14 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

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

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



Curry vollenden

Drei Viertel der **Mangowürfel** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./90 °C/Reverse/Stufe 0,5** garen. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Für das Knoblauchbrot

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

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



Anrichten

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

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

