



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 37 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #helifreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)  
2015

HelloFresh.de | kundenservice@helifresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@helifresh.at

## Tomatiges Puten-Paprika-Curry

mit lockerem Basmatireis

Manchmal darf es statt Nudeln Reis sein, da passt nämlich auch ganz viel dazu, wie die Asiaten schon lange vor uns erkannt haben. Zum Beispiel ein Curry mit Pute, viel Gemüse und Joghurt zum Ablöschen, wenn es ein wenig zu viel des Chili war. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 3



Basmatireis



Putenbrust



Zwiebel



Knoblauch



Ingwer



Paprika, grün



Chilischote, grün



Frühlingszwiebeln



Tomaten, passiert



Gewürzmischung



Porree



Mandelnplättchen



Natur-Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Basmatireis	150 g	300 g
Putenbrust	2	4
Zwiebel, Porree	1	2
Knoblauch ☸	1/8	1/4
Ingwer	5 g	10 g
Paprika, grün, Frühlingszwiebeln	1	2
Chilischote, grün ☸	1/2	1
Tomaten, passiert	500 ml	1000 ml
Mandelplättchen 8)	10 g	20 g
Natur-Joghurt 7)	100 g	200 g
Gewürzmischung 15)	5 g	10 g

☸ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 609 kcal  
Kohlenhydrate: 74 g  
Fett: 14 g, Eiweiß: 43 g  
Ballaststoffe: 9 g

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

Salz, Öl, Pfeffer

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

Sieb, großer Topf (mit Deckel), Küchenpapier, große Pfanne (beschichtet), kleine Pfanne



**1** **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis es klar hindurchfließt. In einem großen Topf 300 ml Wasser mit ein wenig **Salz** zum Kochen bringen und den **Reis** einrühren. Dann einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



**2** **Putenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann.

**3** **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. Schale vom **Ingwer** mit einem Löffel abschaben und klein schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. **Chili** waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Ringe schneiden. Welkes Grün von der **Frühlingszwiebel** und dem **Porree** entfernen, dann waschen und in feine Ringe schneiden. **Putenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen, dann quer in 1 cm breite Streifen scheiden.



**4** In einer großen Pfanne 1 **Öl** erhitzen und **Zwiebeln** und **Porree** darin 2–3 Min. andünsten. Dann **Knoblauch**, **Ingwer**, nach gewünschter Schärfe ein wenig **Chili**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Paprika**, **Putenbrust** und **Gewürzmischung** zugeben. Alles gut anbraten und mehrfach wenden, nach 3–4 Min. mit passierten **Tomaten** ablöschen. Noch mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und ca. 15 Min. weiterköcheln lassen.



**5** In einer kleinen, beschichteten Pfanne **Mandelplättchen** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften.

**6** **Basmatireis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Puten-Paprika-Curry** dazu anrichten, ein wenig **Joghurt** darüber geben, mit **Mandelplättchen** und **grünen Frühlingszwiebeln** bestreuen und genießen!