



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 12 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)
2015

Leichtes Puten-Curry mit grüner Paprika

in herzhafter Tomatensoße, verfeinert mit Frühlingszwiebeln und Mandelblättchen

■ Gehirnfood gefällig? Schon vor 800 Jahren riet Hildegard von Bingen bei ihrer Ernährungstherapie ihren Patienten, Mandeln zu essen: „Wenn jemand das Gehirn leer geworden ist, soll er oft die Mandelkerne essen. Das füllt sein Gehirn wieder auf und gibt die rechte Gesichtsfarbe.“



30 min.



Stufe 3



zuerst
kochen



Putenbrust



Basmatireis



Zwiebel



Knoblauch



Ingwer



Grüne Paprika



Chili



Lauch

Frühlingszwiebeln



Kumin/ Koriander/ Kurkuma



Mandelplättchen



Passierte Tomaten



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Putenbrust	2	4
Zwiebel, Lauch	1	2
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Ingwer	5 g	10 g
Grüne Paprika	1	2
Chili	1/2	1
Frühlingszwiebel	1	2
Gewürzmischung 15)	5 g	10 g
Passierte Tomaten	500 ml	1000 ml
Mandelplättchen 8)	10 g	20 g
Joghurt 7)	100 g	200 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

Salz, Pfeffer, Öl, Zucker (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, Topf, große Pfanne, kleine Pfanne

2



1 Putenfleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur erreichen kann.

2 Reis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar durch den Reis fließt. 300 ml Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. kochen lassen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und mindestens 10 Min. bedeckt ziehen lassen.

3



3 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebel und Lauch waschen, welches Grün entfernen und den hellgrünen und weißen Teil in feine Ringe schneiden. Zum Schluss Putenbrust quer in 1 cm breite Streifen scheiden.

4



4 In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und zunächst Zwiebeln und Lauch darin 2-3 Min. glasig dünsten. Dann Knoblauch, Ingwer, nach gewünschter Schärfe Chili, den weißen Teil der Frühlingszwiebel, Paprikaspalten, Putenbrust und die Gewürzmischung dazugeben. Alles gut miteinander vermengen, mit passierten Tomaten ablöschen, mit einer Prise Zucker und Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10-15 Min. bei geringerer Hitze köcheln lassen.

5



5 In der Zwischenzeit Mandelplättchen in einer kleinen, beschichteten Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften.

6 Reis nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen, Curry und einen Klecks Joghurt darauf verteilen und mit Mandelplättchen und grünen Frühlingszwiebeln bestreut genießen.