

Rotes Thai-Mango-Curry mit Süsskartoffel

dazu libanesisches Fladenbrot

Vegan 30 – 40 Minuten • 814 kcal • Tag 5 kochen



Libanesisches Fladenbrot



Süßkartoffel



Mango



Buschbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



rote Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüseschäler und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Libanesisches Fladenbrot (15)	0.5 x 240 g**	1 x 240 g
Süsskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 g
Mango	1 x 300 g	2 x 300 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
rote Currypaste	1 x 25 g	1 x 50 g
Erdnüsse, gesalzen (1)	1 x 20 g	2 x 20 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	475 kJ/ 114 kcal	3407 kJ/ 814 kcal
Fett	4.9 g	35.4 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	21.8 g
Kohlenhydrate	14.6 g	104.9 g
– davon Zucker	4.7 g	33.4 g
Eiweiss	2.1 g	15.4 g
Salz	0.26 g	1.88 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 (15) Weizen

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



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 [4] **Libanesischen Fladenbrote** in längliche Stücke schneiden.

rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich rote Peperoncini – 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 Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Süsskartoffel** und **Bohnen** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis alles leicht gebräunt ist.

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



Für das Knoblauchbrot

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 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

Bratpfanneninhalt mit **Kokosmilch**, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 150 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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Red Thai mango curry with sweet potato

served with Lebanese flatbread

Vegan 30–40 minutes • 814 kcal • Cook on day 5

6



Lebanese flatbread



Sweet potato



Mango



French beans



Onion



Garlic clove



Coconut milk



Red curry paste



Salted peanuts



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*, vegetable margarine*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 large frying pan, 1 vegetable peeler and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Lebanese flatbread 15)	0.5 x	240 g**	1 x	240 g
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	600 g
Mango	1 x	300 g	2 x	300 g
French beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Red curry paste	1 x	25 g	1 x	50 g
Salted peanuts 1)	1 x	20 g	2 x	20 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 720 g)
Calories	475 kJ/114 kcal	3407 kJ/814 kcal
Fat	4.9 g	35.4 g
– of which saturated fats	3 g	21.8 g
Carbohydrate	14.6 g	104.9 g
– of which sugar	4.7 g	33.4 g
Protein	2.1 g	15.4 g
Salt	0.26 g	1.88 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Peanuts **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get prepped

Halve the onion and cut it into thick strips.

Trim and halve the French beans.

Peel the sweet potato and cut into 1 cm cubes.

Peel the mango, cut the flesh from the stone and cut into 1 cm cubes.



Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan with a lid. Sauté the onions, sweet potato and beans for 3–4 min. until slightly browned.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] red curry paste and sauté for another 1 min.



For the curry

Deglaze the pan with the coconut milk, 6 g [12 g] vegetable stock powder* and 150 ml [300 ml] water*, reduce the heat slightly and simmer for 6–8 min. until the vegetables are soft.

Add three quarters of the mango cubes for the last 2 min.

Season with salt* and pepper*.



Final steps

Chop the peanuts.

Peel the garlic.

Cut the 2 [4] flatbreads into long pieces.



For the garlic bread

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] vegetable margarine* in a second large frying pan. Toast the flatbread strips for 2–3 min.

Press in the garlic and sauté for another 1 min. Season with salt*.



Serve

Once cooked, apportion the sweet potato and mango curry on deep plates, top with the remaining mango and peanuts and enjoy with the garlic bread.

Bon appetit!

Red curry paste

Our curry paste with a touch of lemongrass contains a good amount of red peperoncini – typical Asian flavours. The spiciness is also typical. Start with 1 tbsp. and use more as needed.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Curry rouge thaï à la mangue avec patate douce et pain pita libanais

Végétalien 30 – 40 minutes • 814 kcal • Cuisiner au 5e jour

6



Pain pita libanais



Patate douce



Mangue



Haricots verts



Oignon



Gousse d'ail



Lait de coco



Pâte de curry rouge



Cacahuètes salées



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes.

Basique de votre cuisine*

Eau*, huile*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*, margarine végétale*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 grande poêle, 1 économe et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Pain pita libanais 15)	0,5 x 240 g**	1 x 240 g
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Mangue	1 x 300 g	2 x 300 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Pâte de curry rouge	1 x 25 g	1 x 50 g
Cacahuètes salées 1)	1 x 20 g	2 x 20 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 720 g)
Valeur calorique	475 kJ/ 114 kcal	3407 kJ/ 814 kcal
Lipides	4,9 g	35,4 g
- dont acides gras saturés	3 g	21,8 g
Glucides	14,6 g	104,9 g
- dont sucre	4,7 g	33,4 g
Protéines	2,1 g	15,4 g
Sel	0,26 g	1,88 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1) cacahuètes **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Couper l'oignon en deux puis en lamelles.

Équeuter les haricots verts et les couper en deux.

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 1 cm.

Éplucher la mangue, séparer la chair du noyau, la débiter en dés de 1 cm.



Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir l'oignon, la patate douce et les haricots 3 à 4 min jusqu'à ce que le tout soit légèrement doré.

Ajouter 1 cs [2 cs] de pâte de curry rouge et faire revenir encore 1 min.



Préparer le curry

Dégeler le contenu de la poêle avec du lait de coco, 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre* et 150 ml [300 ml] d'eau*, réduire légèrement le feu et laisser mijoter 6 à 8 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Dans les 2 dernières minutes, ajouter les trois quarts des dés de mangue.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

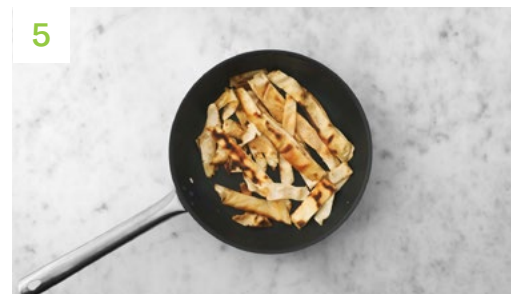


Dernières étapes

Hacher les cacahuètes.

Peler l'ail.

Couper les 2 [4] pains pita libanais en bandelettes.



Pour le pain à l'ail

Dans une deuxième grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine végétale*. Y faire dorer les bandes de pain pita 2 à 3 min.

Presser l'ail dans la poêle et faire revenir encore 1 min. Ajouter du sel*.



Dresser

Après le temps de cuisson, répartir le curry de patate douce et de mangue sur des assiettes creuses, garnir du reste de mangue et de cacahuètes et déguster avec le pain à l'ail.

Bon appétit !

Pâte de curry rouge

Notre pâte de curry avec une note de citronnelle contient des piments rouges, typiques de l'Asie. Le côté piquant est également typique. Commencez plutôt par assaisonner avec 1 cuillère à soupe et utilisez plus si nécessaire.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

