

Rotes Thai-Mango-Curry mit Süsskartoffel

dazu libanesisches Fladenbrot

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

25



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Libanesisches Fladenbrot (13) 15)	2 x 60 g	4 x 60 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	5 g	35.6 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	21.8 g
Kohlenhydrate	14.6 g	104.9 g
– davon Zucker	4.7 g	34.1 g
Eiweiss	2.2 g	15.5 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 13) Glutenhaltiges Getreide 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 Teller 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!

