

# Rotes Thai-Mango-Curry mit Süsskartoffel

dazu libanesisches Fladenbrot

Vegan 30 – 40 Minuten • 762 kcal • Tag 5 kochen

17



Libanesisches Fladenbrot



Süßkartoffel



Mango



Buschbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Hafer-Cuisine



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 <b>13) 15)</b>	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
Hafer-Cuisine <b>17)</b>	1 x 200 ml	2 x 200 ml
rote Currypaste	1 x 25 g	1 x 50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	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. 690 g)
Brennwert	460 kJ/ 110 kcal	3189 kJ/ 762 kcal
Fett	4.1 g	28.4 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.9 g
Kohlenhydrate	15.8 g	109.4 g
– davon Zucker	5.1 g	35.4 g
Eiweiss	2 g	14.1 g
Salz	0.28 g	1.93 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)** Glutenthaltiges Getreide **15)** Weizen **17)** Hafer (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 **Hafer-Cuisine**, 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!

