



Freude am Kochen  
einfach gemacht!

KW 15  
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

## Afrikanisches Schweins-Curry zu gelbem Reis

Gegen Fernweh hilft exotisches Essen! Darum reisen wir heute kulinarisch ins warme und lebendige Afrika und wärmen unsere Seelen mit Kardamom, Kurkuma und Curry zu Gemüse und Pouletfleisch. Würzig, aber nicht zu scharf, sodass du auch empfindliche Gaumen an Deinen Tisch einladen kannst. En Gute!



40 Min.



Stufe 2



Schweinsplätzli



Currypulver



rote Zwiebel



Knoblauch



Ingwer



rote Peperoni



gehackte Tomaten



Kardamom



Kurkuma



Basmatireis



grüne Bohnen



Petersilie

**Zutaten in Deiner Box\*..... 2 Personen..... 4 Personen.....**

Schweinsplätzli	2	4
Currypulver 15)	5 g	10 g
rote Zwiebel, Knoblauch	1	2
Ingwer	10 g	20 g
rote Peperoni	1	2
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Kardamomkapsel 15)	1	2
Kurkuma 15)	2 g	4 g
Basmatireis, grüne Bohnen	150 g	300 g
Petersilie	10 g	20 g

**Gut im Haus zu haben**

Öl, Salz, Pfeffer, Hühnerbouillonwürfel

\* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

☯ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

**Was zum Kochen gebraucht wird**

Backofen, grosse Schüssel, Gemüseraffel, Knoblauchpresse, grosser Topf, grosse Bratpfanne, Auflaufform

**Allergene**

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	620 kcal/2607 KJ	22 g	5 g	69 g	8 g	15 g	40 g	4 g
100 g	95 kcal/401 KJ	3 g	1 mg	11 g	1 g	2 g	6 g	1 g

**Schon gewusst...**

Kardarmon ist die Samenhülle einer Pflanze der Ingwerfamilie. Ihr wärmendes Gewürz, zählt zu den kostbarsten der Welt.



**1** Gemüse und Kräuter waschen. Ofen auf 200 °C vorheizen.



**2** Schweinsplätzli in mundgerechte Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit etwas Öl beträufeln. Salz, Pfeffer und die Hälfte des Currypulvers darübergeben und mit den Fingern in das Fleisch einmassieren. Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen. Peperoni entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.



**3** 1 EL Öl in einem grossen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel- und Peperonistreifen zugeben und 5 Min. anbraten, bis das Gemüse weich ist. Knoblauch dazupressen, Ingwer und das restliche Currypulver zugeben und 1 Min. anbraten. Gehackte Tomaten und einen ½ Würfel Hühnerbouillon zugeben. Dose zur Hälfte mit Wasser füllen und zum Topf geben. Die Currysauce 15 Min. köcheln lassen.

**4** 700 ml Wasser aufsetzen. Kardamomkapseln, Kurkuma und Salz zugeben. Zum Kochen bringen und Basmatireis zugeben. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und Reis 10 Min. köcheln lassen. Vom Herd ziehen und weitere 10 Min. ziehen lassen (ohne zu spicken!).



**5** Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erwärmen. Fleisch zugeben und jede Seite 2 Min. anbraten. Anschliessend in eine Auflaufform setzen und 12–15 Min. in den Ofen geben.

**6** In der Zwischenzeit: Von den grünen Bohnen Enden entfernen, Rest in drei Teile schneiden, zur Currysauce geben und 8–10 Min. kochen lassen. Petersilie trockenschütteln, klein schneiden und ebenfalls zur Currysauce geben.

**7** Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen, Fleisch und Curry-Gemüse-Sauce darauf verteilen und geniessen!