



Freude am Kochen-  
einfach gemacht!



KW32  
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

HelloFresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

## Cremiges Trutenbrust-Thai-Curry

mit lockerem Basmatireis

In Asien weiss man einfach, wie man köstliches Essen auf den Tisch bringt, ohne sich Gedanken über die richtige Kruste auf dem Schweinebraten zu machen. Alles kleinschneiden, Kokosnuss, Erdnuss und Limette dazugeben und, ganz wichtig, die richtige Gewürzmischung. En Guete!



40 min.



Stufe 2



Trutenbrust



Basmatireis



Champignons



Speisestärke



Curry-Paste



Kokosmilch



Erdnussbutter



Koriander



Limette



Erdnüsse

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Trutenbrust	2	4
Basmatireis	1 Pkg.	2 Pkg.
Champignons	200 g	400 g
Speisestärke 1) 15)	10 g	20 g
Curry-Paste 15)	1-2 TL	2-3 TL
(Allergene auf Verpackung)		
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Erdnussbutter 5)	2 Pkg.	4 Pkg.
Koriander	10 g	10 g
Limette	1	1
Erdnüsse 5) 15)	1 Tüte	1 Tüte
<b>Gut im Haus zu haben</b> .....		
Salz, Pfeffer, Öl, Geflügelbouillon		
<b>Was zum Kochen gebraucht wird</b> .....		
grosser Topf oder Pfanne, Küchenpapier		

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse  
15) kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 863 kcal  
Kohlenhydrate: 72 g  
Fett: 43 g, Eiweiß: 42 g  
Ballaststoffe: 6 g



**1** Trutenbrust aus dem Kühlschrank nehmen. **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem grossen Topf 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen. **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. zugedeckt ruhen lassen.



**2** Trutenbrust in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Champignons** putzen und klein schneiden. 200 ml heisse **Bouillon** zubereiten.

**3** Trutenbrustwürfel in der **Speisestärke** wenden und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer grossen beschichteten Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen. Sobald das **Öl** etwas raucht, **Trutenbrustwürfel** hineingeben und 3-5 Min. rundherum scharf anbraten. Anschliessend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.



**4** Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann darin erneut 1 TL **Öl** erhitzen. Je nach gewünschter Schärfe 1-2 TL **Curry-Paste** kurz darin anbraten. **Champignons** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, mit **Kokosmilch** und **Bouillon** ablöschen. Alles einmal aufkochen lassen, dann **Erdnussbutter** unterrühren. Hitze herunterstufen und 6-10 Min. köcheln lassen. Für die letzten 2 Min. der Garzeit **Trutenwürfel** wieder zugeben und in der **Curry-Sauce** kurz erwärmen.

**5** In der Zwischenzeit: **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Hälfte der **Limette** entsaften, den Rest in Spalten schneiden. **Erdnüsse** grob hacken.



**6** **Thai-Curry** vom Herd nehmen und ein wenig **Limettensaft** unterrühren. **Basmatireis** mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Curry** darauf anrichten und mit etwas **Koriander** (Vorsicht: Mag nicht jeder!) bestreuen. Zusammen mit einer **Limettenspalte** geniessen!