



# Tayo's Curry mit Schweinsplätzli,

dazu Rüblireis und rote Peperoni



## HELLO CHILI

*Oft spricht man von Chilischoten. Doch botanisch gesehen, sind die Chilis Beeren.*



Limette



Schweinsplätzli



rote Peperoni



Ingwer



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



grüne Chili



Rüebli



Basmatireis



Kokosmilch



Koriander

35 Minuten

Stufe 2

Express

Tag 1-5 kochen

Unser globaler Betriebstechnologie-Manager Tayo ist die Inspiration für dieses Gericht. Dieses Curry ist einfach und hat die Aromen eines echten Thai-Curry. Und das ganz ohne Currypaste! Lass Dir dieses exotischen Gericht schmecken. En Guete!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml] Wasser** im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Schüssel**, eine **Saftpresse**, eine **Gemüseraffel**, eine **Knoblauchpresse**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und **1 grosse Bratpfanne**.



## 1 SCHWEINSPLÄTZLI MARINIEREN

Schale der **Limette** abraffeln, **Limette** halbieren und **Saft** einer Hälfte auspressen.

In einer grossen Schüssel **Limettensaft**, je nach Geschmack etwas **Limettenschale**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Schweinsplätzli** in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden und in der **Limettenmischung** marinieren.



## 2 GEMÜSE RÜSTEN

**Rote Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** in dünne Streifen schneiden.

**Ingwer** schälen und raffeln. Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebel getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Grünen Chili** halbieren, Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden.

**Rüebli** schälen und grob raffeln.



## 4 FLEISCH ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl\*** erhitzen und marinierte **Schweinsstücke** darin 5 – 6 Min. goldbraun anbraten. Dann **Schweinsstücke** aus der Bratpfanne nehmen.

In derselben Bratpfanne **Peperonistreifen**, **weisse Frühlingszwiebelringe** und **Chilistreifen (scharf!)** zugeben. **Knoblauch** dazupressen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und 4 – 5 Min. anbraten.



## 5 CURRY FERTIGSTELLEN

**Schweinsstücke** zurück in die Bratpfanne zurückgeben und **Kokosmilch** zufügen.

**Curry** einmal aufkochen und ca. 8 Min. weiterköcheln lassen.

**Koriander** mitsamt Stielen grob hacken.



## 3 REIS GAREN

In einem kleinen Topf heisses **Wasser\*** (siehe **Zutatenliste**) zugeben, **salzen\***, einmal aufkochen und **Reis** einrühren.

Zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Basmatireis** weitere 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 6 ANRICHTEN

**Basmatireis** mit einer Gabel etwas auflockern und geraffelte **Rüebli** und **Ingwer** untermischen.

**Rüeblireis** auf Teller verteilen, **Curry** darauf anrichten, mit **Koriander** und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Limette	½ x	50 g	1 x	50 g
Schweinsplätzli	4 x	65 g	8 x	65 g
rote Peperoni	1 x	150 g	2 x	150 g
Ingwer	1 x	10 g	1 x	20 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
Frühlingszwiebel	1 x	20 g	2 x	20 g
grüner Chili	½ x	10 g	1 x	10 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Kokosmilch (Pkg.)	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Rüebli	1 x	80 g	2 x	80 g
Koriander	½ x	10 g	1 x	10 g
Wasser*		300 ml		600 ml
Öl*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	635 kJ/152 kcal	3477 kJ/831 kcal
Fett	7 g	46 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	32 g
Kohlenhydrate	12 g	76 g
- davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiss	5 g	33 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	< 1 g	3 g

### ALLERGENE

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

En Guete!

2018 | KW 49 | 4

HelloFRESH