MARLEY SPOON

Scharfes Puten-Curry

mit Brokkoli und Karotten

20-30min 2 Personen

Curry schmeckt allen und ist zudem einfach gemacht. Heute in der Box: ein scharfes Kokos-Curry mit zarter Putenbrust, knackigem Brokkoli und Karotten. Gewürzt wird alles mit einer aromatischen Currypaste, die dem Gericht eine herrliche, gold-gelbe Farbe gibt. In Indien ist es übrigens üblich, dass jede Familie ein eigenes Hausrezept für Curry hat, so ist die Vielfalt riesig.

Was du von uns bekommst

- Brokkoli
- gelbe Currypaste
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- Karotte
- Putenbrust
- Kokosmilch
- Jasmin Reis

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion
Kalorien 825.0kcal, Fett 25.7g, Eiweiß 48.7g, Kohlenhydrate 92.5g

1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden.

2. Brokkoli vorbereiten

400ml Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** vom Strunk befreien und in mundgerechete Rösschen zerteilen.

3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** und eine Prise Salz in den Topf geben, zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Dann nochmals ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.

4. Curry zubereiten

Inzwischen eine große Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl hoch erhitzen, das gesamte **Gemüse** mit **Knoblauch** darin ca. 3-4Min. scharf anschwitzen, die **Hälfte der Currypaste** hinzugeben und mit der **Kokosmilch** und 170ml Wasser aufgießen. Einen Hühnersuppenwürfel hinzugeben und ca. 2-3Min. köcheln lassen.

5. Pute vorbereiten

Inzwischen die **Putenbrust** in dünne Streifen schneiden.

6. Curry fertigstellen

Schließlich das **Fleisch** hinzugeben und bei niedriger Hitze weitere ca. 5-6Min. ziehen lassen, mit Salz abschmecken. Wer es würziger möchte, gibt noch etwas mehr **Currypaste** dazu. Mit dem **Reis** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **0720 828 058**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.at an. **#marleyspooning**