



## Scharfes Thaicurry mit Pute,

Koriander und Champignons



20-30min



2 Personen

Wir lieben die Thai-Küche! Heute gibt es ein besonders cremiges Curry, das uns so richtig einheizt! Statt der typischen Kokosmilch verwenden wir Crème fraîche, die schafft eine herrliche Balance zur scharfen roten Curry Paste. Aber keine Sorge - wer es nicht so scharf mag, verwendet einfach weniger von der Paste. Zartes Putenfleisch, knackiges Gemüse und frischer Koriander runden das Gericht a...

## Was du von uns bekommst

- Putenbrust
- Koriander
- Crème fraîche <sup>7</sup>
- Basmati Reis
- Champignons
- rote Zwiebel
- Karotte
- rote Currypaste

## Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 697.0kcal, Fett 25.3g, Eiweiß 39.8g, Kohlenhydrate 72.3g



### 1. Reis kochen

300ml Wasser mit etwas Salz im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf einmal aufkochen und dann bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Dann ca. 5Min. zugedeckt ohne Hitze ziehen lassen.



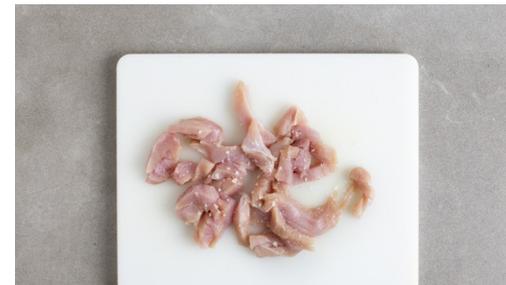
### 4. Curry ansetzen

Das **Gemüse** mit der **1TL der Currypaste**, der **Crème fraîche** und 100ml Wasser ablöschen, einen Hühnersuppenwürfel hineinbröseln und für ca. 5-6Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen.



### 2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 1cm dicke schräge Streifen schneiden. Die **Champignons** mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste von evtl. Schmutz befreien und je nach Größe vierteln oder achteln.



### 5. Fleisch vorbereiten

Inzwischen die **Putenbrust** in 1cm dünne, 2-3cm lange Streifen schneiden und mit 1 Prise Salz würzen.



### 3. Gemüse braten

Nun die **Zwiebel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl ca. 1Min. scharf anbraten, dann die **Karotten** und die **Champignons** hinzufügen und ca. 3-4Min. mitbraten.



### 6. Curry fertigstellen

Zum Schluss die **Putenstreifen** unter das **Curry** mischen und nochmals ca. 5-7Min. gar köcheln lassen. **Je nach Schärfewunsch** mit etwas mehr **Currypaste** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Koriander** grob hacken. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.