



## Kokos-Mango-Curry mit Hackfleisch

dazu Basmatireis und Cashews



20-30min



2 Personen

Hackfleischgerichte sind auch in der asiatischen Küche überaus beliebt. Die Mischung aus saftigem Schweine- und Rinderhack macht sich ausgesprochen gut in diesem aromatischen Thai-Curry mit Kokosmilch, frischer Mango und leckeren Cashews. Die perfekte Kombination aus süß, herhaft und cremig. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Packung gelbe Curtypaste
- 250ml Kokosmilch
- 1 reife Mango

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1042kcal, Fett 56.9g, Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 42.5g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen** und **grünen Teil des Pak Choi** getrennt in dünne Streifen schneiden. Die **Cashews** grob hacken.



### 4. Curry ansetzen

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **1/2 der Curtypaste** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** und 50-100ml Wasser ablöschen und das **Curry** ca. 5Min. köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 5. Curry fertigstellen

Die **Mango** schälen und das **Fruchtfleisch** möglich dicht am Stein abschneiden. Das **Mangofruchtfleisch** in kleine Würfel schneiden. Erst das **Hackfleisch**, dann die **Mangowürfel** und die **grünen Pak-Choi-Streifen** in das **Curry** rühren und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Hackfleisch braten

Die **Schalotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Hackfleisch** sowie 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben und 4-5Min. krümelig anbraten.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Kokos-Mango-Curry** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Cashews** garnieren und servieren.