



Kokos-Mango-Curry mit Hackfleisch

dazu Basmatireis und Cashews



20-30min



3-4 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

- 300g Basmatireis
- 2 Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 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
- 2 große Pfannen
- 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 826kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 37.4g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 weiteren großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **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 niedriger 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 großen Pfanne mit 1-2EL 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.