



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, herzhaft und cremig. Guten Appetit!

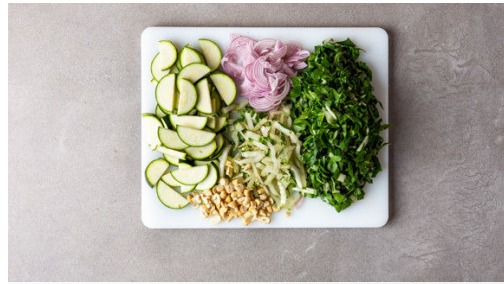
- 300g Basmatireis
- 2 Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 250ml Kokosmilch
- 1 reife Mango

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 826kcal, Fett 40.3g,
Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 37.4g



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.



Die **Zucchini** in einer weiteren großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **Currypaste** 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.



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.



Die **Mango** schälen und das **Fruchtfleisch** möglichst 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.



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.



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