Rotes-Thaicurry (Mango) PFILA24 von Patrick Niederberger

Mengen für 10 Personen

Quelle: https://www.hellofresh.ch/recipes/rotes-thai-susskartoffel-mango-curry-65b2421c3ebf28940b2ff9f5
Naanbrot:
https://www.chefkoch.de/rezepte/2138301343656711/Naanbrot.html?portionen=1
Gewürze: Salz, Pfeffer

600 g Basmatireis	Nach Angaben auf Verpackung zubereiten.
5.0 EL Öl	
250 g Mehl	Naanbrot
* 3 g Backpulver	Naanbrot
30 g Nature Joghurt	Naanbrot
125 g Rote Currypaste	
1.5 kg Süsskartoffeln	
500 g Mango	
750 g Bohnen	
5.0 Stück Knoblauchzehen	
1.25 Liter Kokosmilch	
100 g Erdnüsse (gesalzen)	
40 g Bouillion	
500 g Zwiebel	

** angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g*

Naanbrot:
Das Mehl mit dem Salz und dem Backpulver vermischen und dann den Joghurt und das Wasser unterkneten.
Den Teig mit einer Folie abdecken und eine Stunde ruhen lassen.

Den Teig in 6 Portionen teilen. Jede Portion zu einem Fladen ausrollen und dünn mit Butter bestreichen, dann einmal mit der Butterseite nach außen zusammenklappen und nochmals flach ausrollen. In einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett jede Seite ca. eine Minute backen.

Curry:
1. Zwiebel halbieren und in grobe Streifen schneiden.
Enden der Buschbohnen entfernen und Buschbohnen halbieren.
Süsskartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.
(Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.)

2. In einer grossen Bratpfanne mit Deckel Öl erhitzen. Zwiebel, Süsskartoffel und Bohnen darin 3 – 4 Min. anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Rote Currypaste hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

3. Bratpfanneninhalt mit Kokosmilch, Gemüsebouillonpulvermund Wasser ablöschen, Hitze leicht reduzieren und 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. (Drei Viertel der Mangowürfel in den letzten 2 Min. dazugeben). Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

4. Erdnüsse hacken. Knoblauch abziehen. Die libanesischen Fladenbrote in längliche Stücke schneiden.

5. In einer zweiten grossen Bratpfanne pflanzliche Margarine erhitzen. Fladenbrotstreifen darin 2 – 3 Min. anrösten. Knoblauch dazupressen und 1 weitere Min. anbraten. Mit Salz würzen.