



ALLES DRIN.

*****Wochenkarte ab 23. April*****

Ab Montag

Black Bean Burrito mit Paprika und Cheddar-Käse

Ab Dienstag

Sucuk-Flammkuchen mit Feta und Oliven

Ab Mittwoch

Hummus mit Champignons

Ab Donnerstag

Allgäuer Kässpätzle

3 mal in Hamburg:

- U Bahn Hoheluftbrücke, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr
- U Bahn Schlump (im Blumenladen), Mo-So, ab 10 bis 20 Uhr
- ZOB Altona, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr



01575 7075080

hallo@chriskochtuete.de

+++facebook.com/chriskochtuete oder auf Google (Eine Review wäre toll!)+++

Spargel-Mango-Curry

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, einen kleinen Topf, eine große Pfanne, einen Esslöffel und Kochlöffel bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25 min gibt´s schon lecker Essen!

Basmatireis in einem kleinen Topf in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10-12 kochen. **Koriander** waschen, trocken schütteln und klein hacken. **Limette** halbieren. **Spargel** waschen, die Enden entfernen (ca. 2-3cm), und der Länge nach dritteln. **Mango** am Kern entlang herunterschneiden. Die abgetrennten Stücke in Würfel einritzen ohne die Haut zu durchstoßen und mit einem Löffel herauslösen (Bei der 1P-Tüte reicht die Hälfte). **Zwiebel** schälen und klein würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und klein schnippeln (Wer es sehr scharf mag, lässt die Kerne drin. Hände waschen danach).

In einer großen Pfanne Zwiebel und Peperoni mit etwas Olivenöl auf mittlerer Hitze ca. 3 Min andünsten. Spargel sowie Korianderstiele dazugeben und weitere 5-6 Min anbraten. Alles salzen und pfeffern. Danach die **Currypaste** und die **Kokoscreme** dazugeben und mit Wasser ablöschen (1P: 150ml/2P: 300ml). Aufkochen, runterschalten und zusammen mit den Mangowürfeln alles ca. 3-4 Min einkochen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

Reis auf schöne Teller geben. Das Mango-Spargel-Curry daraufgeben und mit Koriander garnieren. Limettensaft darüber geben. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

☺<----Gepackt von

Chris

(10 Unterschriften = 1 Gratis-Tüte:)

Ps. Über eine [Review](#) auf Google oder Facebook würde ich mich sehr freuen

