

Jamaikanisches Curry mit veganen Filetstücken in cremiger Kokosmilch und Gemüse

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 741 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Planted vegane
Filetstücken Hähnchen-
Art, Kräuter-Zitrone



Ofenkartoffel



Karotte



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



rote Zwiebel



Kokosmilch



gerebelter Thymian



Schwarzkümmel



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Weißweinessig*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*, pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Planted vegane Filetstücken Hähnchen-Art, Kräuter- Zitrone 9)	160 g	220 g	320 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	2	3	1
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gerebelter Thymian	1 g	1 g	2 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 750 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	3100 kJ/741 kcal
Fett	3,8 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	16,6 g
Kohlenhydrate	12 g	90,6 g
– davon Zucker	1,9 g	14 g
Eiweiß	3,7 g	28,1 g
Salz	0,42 g	3,16 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



1 Zwiebel einlegen

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einen kleinen Topf mit Deckel 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** füllen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Salz*** aufkochen, **Zwiebelstreifen** dazugeben und 5 Min. köcheln lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind. Herausnehmen und in eine Schüssel geben.



4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Margarine*** erhitzen. **Kartoffeln**, **Karotten**, **vegane Filetstücke**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und die Hälfte der **Chilischote** darin 5 Min. anbraten.

Gemüsebrühe, „**Hello Aloha**“, **Thymian** und **Salz*** dazugeben, verrühren und 1 Min. mitbraten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen, Deckel aufsetzen und 5 Min. köcheln lassen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Reis kochen

Den kleinen Topf auswaschen.

In den gleichen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



5 Curry vollenden

Kokosmilch in die Pfanne geben, verrühren und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Gemüse vorbereiten

Kartoffel in 1 cm Würfel schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs vierteln und fein würfeln.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.

Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



6 Anrichten

Reis auf tiefen Tellern an der Seite anrichten und mit **Schwarzkümmel** toppen.

Curry daneben anrichten, eingelegte **Zwiebeln** darüber verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichem **Chili** nach Belieben toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

