

# 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



geriebener Thymian



Schwarzkümmel



Gewürzmischung  
„Hello Aloha“



Gemüsebrühpulver



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# 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<br>Hähnchen-Art, Kräuter-<br>Zitrone 9)           | 160 g  | 220 g  | 320 g  |
| Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>                               | 1      | 2      | 2      |
| Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b> | 1      | 2      | 2      |
| rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>                            | 1      | 1      | 2      |
| Frühlingszwiebel <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>SN</b>   <b>DE</b>                | 2      | 3      | 1      |
| rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>                                | 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<br>Aloha“ <b>15</b> )                                   | 4 g    | 6 g    | 8 g    |
| Gemüsebrühpulver <b>10</b> )  | 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<br>(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>

