

# Jamaikanisches Seafood-Curry mit Garnelen

dazu vorgegarte Kartoffeln, Kokos und Karotten

unter 650 Kalorien **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 493 kcal • Tag 2 kochen

2



Garnelen ohne Schale



vorgegarte Kartoffelwürfel



Kochsahne



gelbe Currypaste



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Zwiebel



Karotte



Petersilie glatt



Schnittlauch



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	300 g	600 g
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Kräuterbutter <b>7)</b>	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ <b>15)</b>	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 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. 540 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2063 kJ/493 kcal
Fett	4,4 g	23,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	14,7 g
Kohlenhydrate	9,4 g	50,5 g
– davon Zucker	2,5 g	13,6 g
Eiweiß	3,5 g	19,1 g
Salz	0,49 g	2,63 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: 5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **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 **EG:** Ägypten

1



2



3



## Gemüse und Kräuter schneiden

**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden.

**Petersilienblätter** und **Schnittlauch** fein hacken.

## Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne **Kräuterbutter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Karotten** und **Zwiebel** darin 5 Min. anbraten.

**Currypaste**, „**Hello Aloha**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** dazugeben und 1 Min. mitbraten.

## Curry vollenden

**Kartoffelwürfel** und **Garnelen** zu dem **Gemüse** geben.

Mit **Kokosmilch** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen, einmal aufkochen und 3 Min. köcheln lassen, bis die **Garnelen** nicht mehr glasig sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Curry** auf tiefe Teller verteilen und mit **Kräutern** garnieren.

**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>

