

Jamaikanisches Seafood-Curry mit Crevetten

dazu vorgegarte Kartoffeln, Kokos und Rüebl

Zeit Sparen unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 539 kcal • Tag 2 kochen



Crevetten ohne Schale



vorgegarte Kartoffelwürfel



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Zwiebel



Rüebl



Petersilie, glatt



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Zucker*, Butter*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	1 x 400 g	1 x 800 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Kräuterbutter 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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.)

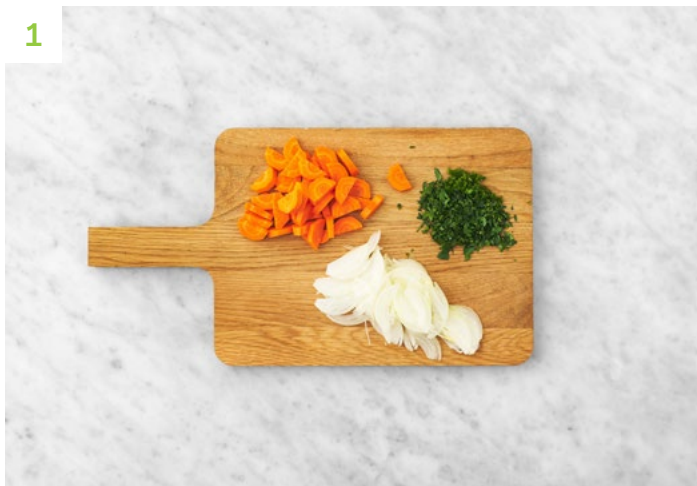
	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	398 kJ/ 95 kcal	2255 kJ/ 539 kcal
Fett	5.2 g	29.7 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	22.6 g
Kohlenhydrate	8.7 g	49.2 g
– davon Zucker	2.2 g	12.7 g
Eiweiss	3.3 g	18.6 g
Salz	0.45 g	2.58 g

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!)

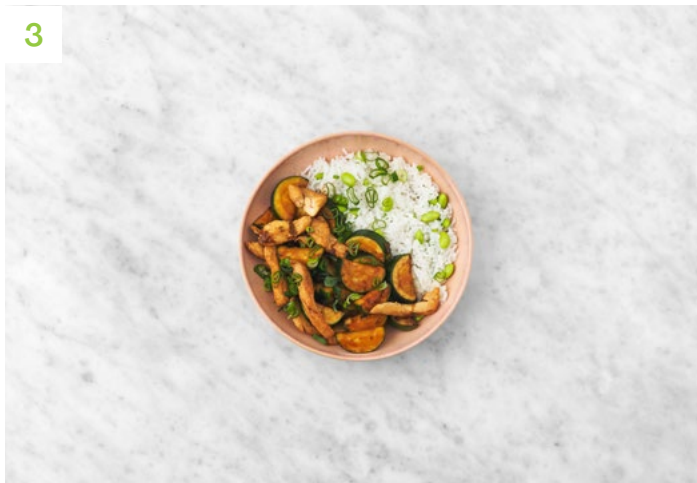
1



2



3



Gemüse und Kräuter schneiden

Rüebli nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.

Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne **Kräuterbutter** und 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen. **Rüebli** und **Zwiebel** darin 5 Min. anbraten.

Currypaste, „Hello Aloha“, 1 TL [2 TL] **Essig*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Curry vollenden

Kartoffelwürfel und **Crevetten** zu dem **Gemüse** geben. Mit **Kokosmilch** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen, einmal aufkochen und 3 Min. köcheln lassen, bis die **Crevetten** nicht mehr glasig sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Curry auf tiefen Tellern verteilen und mit **Petersilie** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde ein!>



Jamaican seafood curry with shrimps

served with potatoes, coconut and carrots

Save time Under 650 calories 15–25 minutes • 539 kcal • Cook on day 2



Peeled prawns



Pre-cooked potato cubes



Coconut milk



Yellow curry paste



Herb butter



"Hello Aloha" spice mix



Onion



Carrots



Flat leaf parsley



Spring onion



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

Let's get started

Wash the vegetables and pat the prawns dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, vinegar*, sugar*, butter*

Cooking utensils

1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Peeled prawns 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Pre-cooked potato cubes	1 x	400 g	1 x	800 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Herb butter 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
“Hello Aloha” spice mix 15)	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Spring onion	1 x	15–35 g	2 x	15–35 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

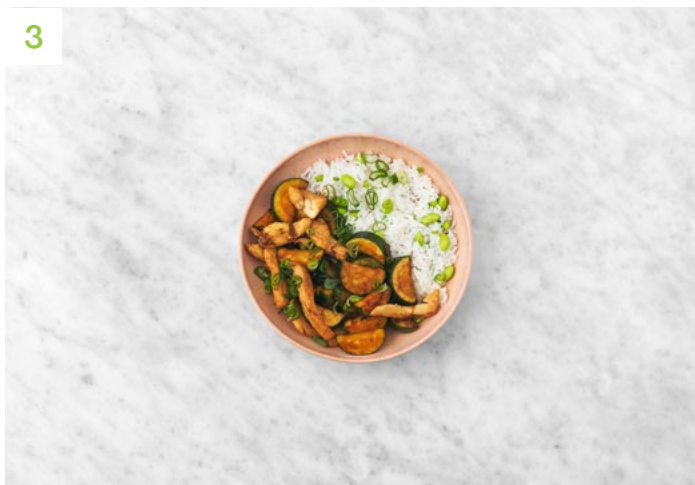
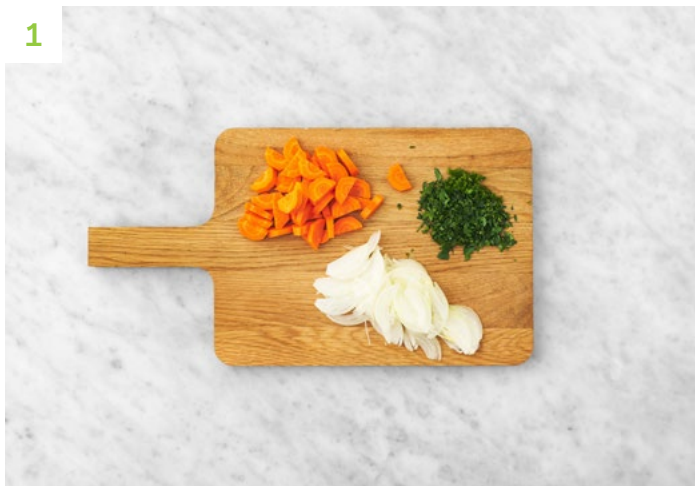
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 570 g)
Calories	398 kJ/95 kcal	2255 kJ/539 kcal
Fat	5.2 g	29.7 g
– of which saturated fats	4 g	22.6 g
Carbohydrate	8.7 g	49.2 g
– of which sugar	2.2 g	12.7 g
Protein	3.3 g	18.6 g
Salt	0.45 g	2.58 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **5)** Shellfish **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the vegetables and herbs

Peel the carrot if you want, halve it lengthways, then cut into 0.5 cm half-moons.

Halve the onion and cut it into strips.

Finely chop the parsley leaves.

2 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] herb butter in a large frying pan. Fry the carrots and onions and for 5 min.

Add the curry paste, “Hello Aloha”, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and fry for another 1 min.

3 Finish the curry

Add the potato cubes and prawns to the vegetables. Deglaze with the coconut milk and 100 ml [200 ml] water*, bring to the boil and simmer for 3 min. until the prawns are cooked through. Season with salt* and pepper*.

Apportion the curry onto deep plates and garnish with parsley.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Curry de fruits de mer jamaïcain et crevettes avec pommes de terre précuites, noix de coco et carottes

Gain de temps | Moins de 650 calories | 15 – 25 minutes • 539 kcal • Cuisiner au 2e jour

4



Crevettes décortiquées



Dés de pommes de terre précuites



Lait de coco



Pâte de curry jaune



Beurre aux herbes



Mélange d'épices « Hello Aloha »



Oignon



Carottes



Persil, plat



Oignon de printemps



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

C'est parti

Laver les légumes et essuyer les crevettes avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, poivre*, vinaigre*, sucre*, beurre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes décortiquées 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Dés de pommes de terre précuites	1 x 400 g	1 x 800 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Beurre aux fines herbes 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Aloha » 15)	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon de printemps	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

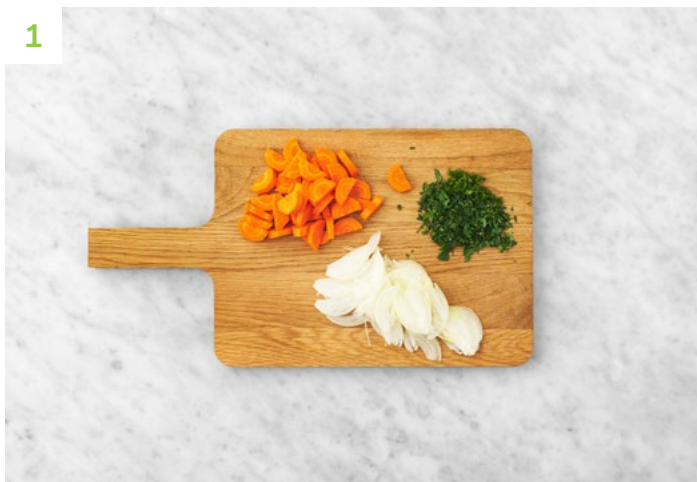
	100 g	Portion (env. 570 g)
Valeur calorique	398 kJ/ 95 kcal	2255 kJ/ 539 kcal
Lipides	5,2 g	29,7 g
– dont acides gras saturés	4 g	22,6 g
Glucides	8,7 g	49,2 g
– dont sucre	2,2 g	12,7 g
Protéines	3,3 g	18,6 g
Sel	0,45 g	2,58 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **5)** crustacés **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

1



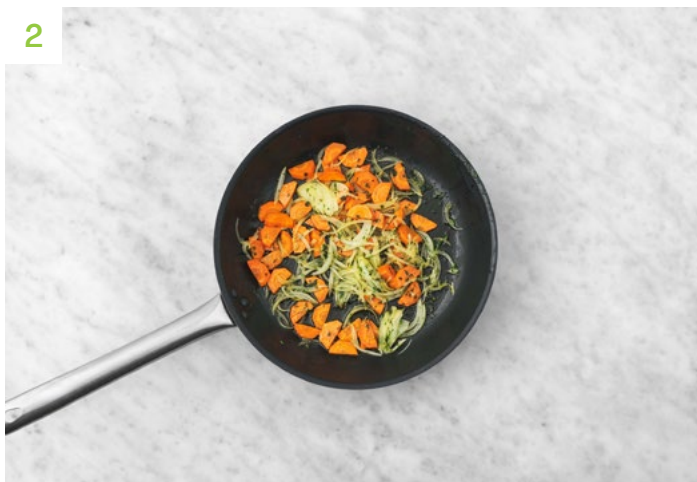
Couper les légumes et les herbes

Éplucher (si souhaité) les carottes, les couper en deux dans la longueur et les débiter en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper l'oignon en deux puis en tranches.

Hacher finement les feuilles de persil.

2

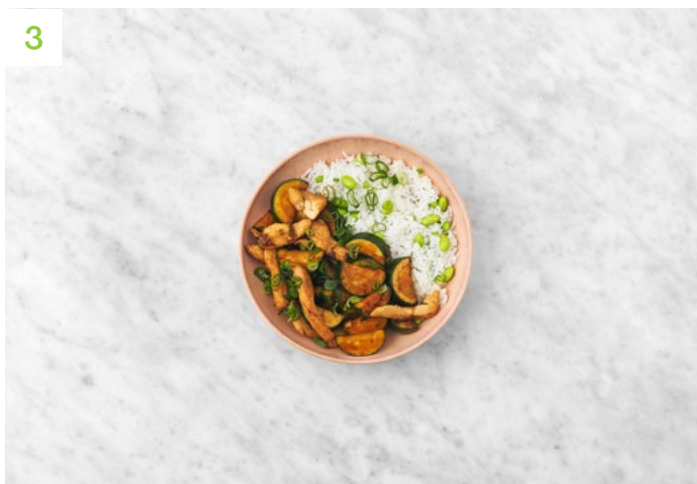


Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer le beurre aux herbes et 1 cs [2 cs] de beurre*. Y faire revenir les carottes et l'oignon pendant 5 min.

Ajouter la pâte de curry jaune, le « Hello Aloha », 1 cc [2 cc] de vinaigre* et 1 cc [2 cc] de sucre* et faire cuire pendant 1 min.

3



Mettre la touche finale au curry

Ajouter les dés de pomme de terre et les crevettes aux légumes. Déglacer avec le lait de coco et 100 ml [200 ml] d'eau*, porter à ébullition et laisser mijoter 3 min jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus translucides. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Disposer le curry dans des assiettes creuses et parsemer de persil.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

