

Jamaikanisches Curry mit veganen Filetstücken in cremiger Kokosmilch und Gemüse

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 721 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



vegane Filetstücke
Poulet-Art



Ofenkartoffel



Rüebli



rote Peperoncini



Frühlingszwiebel



rote Zwiebel



Kokosmilch



geriebener Thymian



Schwarzkümmel



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Essig*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*, Margarine*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 kleiner Topf und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
vegane Filetstücke Poulet-Art	1 x 220 g	2 x 220 g
Ofenkartoffel	1 x 175 g	2 x 175 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
rote Zwiebel	1 x 80 g**	1 x 80 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
gerebelter Thymian	1 x 1 g	1 x 2 g
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ (15)	1 x 4 g	2 x 4 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. 780 g)
Brennwert	387 kJ/ 92 kcal	3015 kJ/ 721 kcal
Fett	2.8 g	21.5 g
- davon ges. Fettsäuren	2.1 g	16.3 g
Kohlenhydrate	11.3 g	88.4 g
- davon Zucker	1.6 g	12.2 g
Eiweiss	4.9 g	38.2 g
Salz	0.2 g	1.59 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: 15 Weizen

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



1 Zwiebel einlegen

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

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einen kleinen Topf mit Deckel 100 ml [200 ml] **Wasser*** füllen, 2 EL [4 EL] **Essig***, 1 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.



2 Reis kochen

Den kleinen Topf auswaschen.

In den gleichen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 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.



3 Gemüse vorbereiten

Kartoffel in 1 cm Würfeln schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen, längs vierteln und fein würfeln.

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

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



4 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Margarine*** erhitzen. **Kartoffeln, Rüebli, vegane Filetstücke**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und die Hälfte der **Peperoncini** darin 5 Min. anbraten.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, „Hello Aloha“, **Thymian** und **Salz*** dazugeben, verrühren und 1 Min. mitbraten. Mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen, Deckel aufsetzen und 5 Min. köcheln lassen.



5 Curry vollenden

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



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 **Peperoncini** nach Belieben toppen.

En Guete!

Peperoncini

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

Du liebst HelloFresh?

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



Jamaican curry with vegan fillet pieces in creamy coconut milk and vegetables

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 721 kcal • Cook on day 5



Basmati rice



Vegan chicken pieces



Baking potatoes



Carrots



Red peperoncini



Spring onion



Red onion



Coconut milk



Dried thyme



Nigella seeds



"Hello Aloha" spice mix



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Vegetable bouillon powder*, salt*, vinegar*, pepper*, sugar*, Water*, margarine*

Cooking utensils

1 small bowl and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Vegan chicken pieces	1 x	220 g	2 x	220 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Spring onion	2 x	15-35 g	1 x	120 g
Red onion	1 x	80 g**	1 x	80 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Dried thyme	1 x	1 g	1 x	2 g
Nigella seeds	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Aloha" spice mix 15	1 x	4 g	2 x	4 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. 780 g)
Calories	387 kJ/92 kcal	3015 kJ/721 kcal
Fat	2.8 g	21.5 g
- of which saturated fats	2.1 g	16.3 g
Carbohydrate	11.3 g	88.4 g
- of which sugar	1.6 g	12.2 g
Protein	4.9 g	38.2 g
Salt	0.2 g	1.59 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: 15 Wheat

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



1 Add onion

Heat 400 ml [800 ml] water in the kettle.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Pour 100 ml [200 ml] of water* into a small saucepan with a lid, bring to a boil 2 tbsp [4 tbsp] of vinegar*, 1 tsp [2 tsp] of sugar* and salt*, add onion strips and 5 min. Let simmer until the onions are soft. Remove and put into a tall mixing bowl.



2 Cook the rice

Wipe the small pot.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil. Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



3 Prepare the vegetables

Cut the potatoes into 1 cm cubes.

Peel carrots as desired, quarter lengthwise and dice finely.

Cut the white and green parts of the spring onions into rings and keep separate.

Halve the peperoncini, remove the seeds, and cut the halves into thin strips (warning: spicy!).



4 Sauté the vegetables

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] margarine* in a large frying pan. Potatoes, carrots, vegan fillet pieces, white part of the spring onion, and half of the pepperoncini in it 5 min. sauté.

Add 4 g [8 g] vegetable broth powder *, "Hello Aloha", thyme and salt*, stir and 1 min. fry along. Deglaze with 150 ml [300 ml] water* and simmer, covered, for approx. 5 min.



5 Finish the curry

Add the tomato sugo to the pan and simmer for 2-2 min. Season the curry with salt* and pepper*.



6 Serve

Arrange the rice on deep plates on the side and top with black cumin.

Arrange the curry next to it, spread the pickled onions over it and top with the green part of the spring onion and the rest of the pepperoncini as desired.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

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 jamaïcain avec émincé végétalien accompagné de lait de coco crémeux et de légumes

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 721 kcal • Cuisiner au 5e jour

32



Riz basmati



Émincé végétalien
façon poulet



Pomme de terre



Carottes



Piment rouge



Oignons de printemps



Oignon rouge



Lait de coco



Thym moulu



Cumin noir



Mélange d'épices
« Hello Aloha »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Bouillon de légumes en poudre*, sel*, vinaigre*, poivre*, sucre*, eau*, margarine*

Ustensiles de cuisine

1 bol et 1 petite casserole et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Émincé végétalien façon poulet	1 x 220 g	2 x 220 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Oignon de printemps	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Oignon rouge	1 x 80 g**	1 x 80 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Thym moulu	1 x 1 g	1 x 2 g
Cumin noir	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Aloha » 15	1 x 4 g	2 x 4 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. 780 g)
Valeur calorique	387 kJ/ 92 kcal	3015 kJ/ 721 kcal
Lipides	2,8 g	21,5 g
– dont acides gras saturés	2,1 g	16,3 g
Glucides	11,3 g	88,4 g
– dont sucre	1,6 g	12,2 g
Protéines	4,9 g	38,2 g
Sel	0,2 g	1,59 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 : 15 blé

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



1 Mariner l'oignon

Faire chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 100 ml [200 ml] d'eau*, ajouter 2 cs [4 cs] de vinaigre*, 1 cc [2 cc] de sucre* et du sel*, porter à ébullition, ajouter les lamelles d'oignon et laisser mijoter 5 min jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Retirer de la casserole et verser dans un bol.



2 Cuire le riz

Essuyer la petite casserole.

Dans la même casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition. Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



3 Préparer les légumes

Couper la pomme de terre en dés de 1 cm.

Éplucher (si souhaité) les carottes, les couper en deux dans la longueur et les couper en petits dés.

Couper l'oignon de printemps en rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Retirer les graines du piment et couper en fines lamelles (attention : piquant !).



4 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] de margarine*. Y faire revenir les pommes de terre, les carottes, l'émincé végétalien, la partie blanche de l'oignon de printemps et la moitié du piment pendant 5 min.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le mélange « Hello Aloha », le thym et du sel*, mélanger et faire revenir pendant 1 min. Déglacer avec 150 ml [300 ml] d'eau*, placer le couvercle et laisser mijoter 5 min.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments riches en matière grasse comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



5 Mettre la touche finale au curry

Ajouter le lait de coco dans la poêle, mélanger et laisser mijoter 2 à 3 min. Assaisonner le curry à nouveau avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Placer le riz sur le côté dans des assiettes creuses et garnir de cumin noir.

Placer le curry à côté, répartir les oignons marinés par-dessus et garnir de la partie verte des oignons de printemps et du reste de piment, selon vos goûts.

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/

