

Jamaikanisches Curry mit veganen Filetstücken in cremiger Kokosmilch und Gemüse

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 773 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Ofenkartoffel



Rüebli



rote Peperoncini



Frühlingszwiebel



rote Zwiebel



Kokosmilch



gerebelter Thymian



Schwarzkümmel



Gewürzmischung „Hello Aloha“



vegane Filetstücke Poulet-
Art



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*, Essig*,
Gemüsebouillonpulver*, Pflanzliche 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
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	2 x 80 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 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
vegane Filetstücke Poulet-Art	1 x 220 g	2 x 220 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. 790 g)
Brennwert	410 kJ/ 98 kcal	3232 kJ/ 773 kcal
Fett	3.4 g	26.9 g
- davon ges. Fettsäuren	2.6 g	20.7 g
Kohlenhydrate	11.2 g	88.2 g
- davon Zucker	1.5 g	11.6 g
Eiweiss	4.8 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 Kleine Vorbereitung

Kartoffel in 1 cm Würfel schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen, längs vierteln und fein
würfeln.

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

Peperoncini 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 fettlösliche 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!

