

Jamaikanisches Curry mit veganen Filetstücken in cremiger Kokosmilch und Gemüse

Vegan 30 – 40 Minuten • 788 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



vegane Filetstücke
Poulet-Art



Ofenkartoffel



Rüebli



rote Peperoncini



Frühlingszwiebel



rote Zwiebel



Kokosmilch



geriebener Thymian



Schwarzkümmel



Gewürzmischung
„Hello Aloha“

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel 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 | 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 |

**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. 810 g) |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert | 405 kJ/ 97 kcal | 3297 kJ/ 788 kcal |
| Fett | 3.4 g | 27.7 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 2.6 g | 20.8 g |
| Kohlenhydrate | 11.1 g | 90.7 g |
| - davon Zucker | 1.5 g | 12.6 g |
| Eiweiss | 4.6 g | 37.7 g |
| Salz | 0.19 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] heisses **Wasser*** füllen, 2 EL [4 EL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und **Salz*** zugeben und 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 auswischen und mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazuzugeben 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

Gewaschene **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.

Vegane Filetstücke, Kartoffeln, Rüebli, weisse **Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte vom **Peperoncini** darin 5 Min. anbraten.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, „Hello Aloha“, gerebelter **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 grünen **Frühlingszwiebelringen** 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!

