

Jamaikanisches Seafood-Curry mit Crevetten

dazu vorgegarte Kartoffeln, Kokos und Rüebl

unter 650 Kalorien **Zeit Sparen** 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**	1 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 tiefe Teller verteilen und mit **Kräutern** 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!

