

# 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“



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

# Los geht's

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

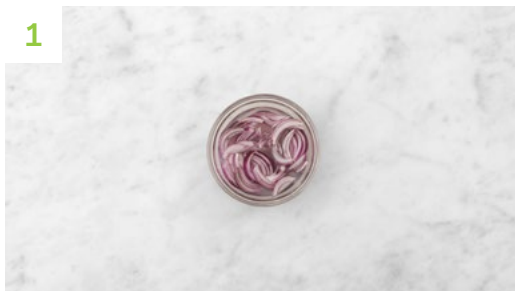
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	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

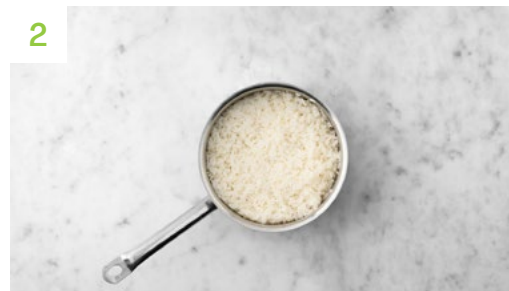
Erhitze 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**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!

