

Jamaikanisches Seafood-Curry mit Crevetten

dazu vorgegarte Kartoffeln, Kokos und Rüebl

extra schnell Kalorien im Blick 15 – 25 Minuten • 528 kcal • Tag 2 kochen

19



Crevetten ohne Schale



vorgegarte Kartoffelwürfel



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Rüebl



Petersilie, glatt



Zwiebel



- 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
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 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.)

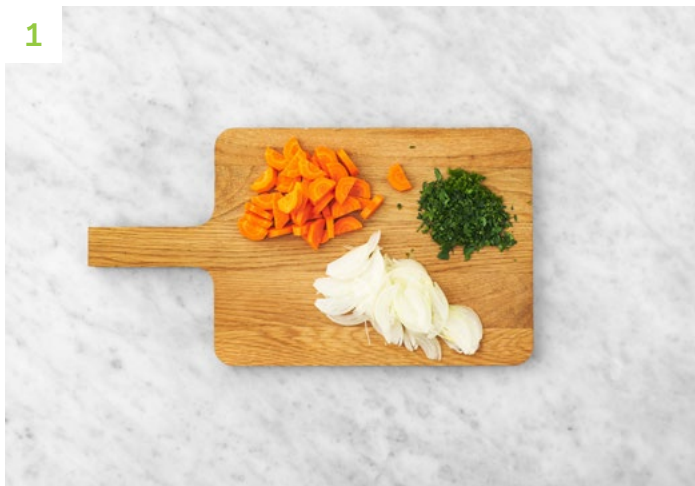
	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	398 kJ/ 95 kcal	2210 kJ/ 528 kcal
Fett	5.3 g	29.5 g
– davon ges. Fettsäuren	4.1 g	22.5 g
Kohlenhydrate	8.8 g	48.6 g
– davon Zucker	2.2 g	12.1 g
Eiweiss	3.1 g	17.2 g
Salz	0.46 g	2.58 g

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



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.

2



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.

3



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 tiefen Tellern verteilen und mit **Petersilie** 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!

