

Jamaikanisches Curry mit veganen Filetstücken in cremiger Kokosmilch und Gemüse

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 801 kcal • Tag 5 kochen



Planted vegane
Filetstücken Hähnchen-
Art, Kräuter-Zitrone



Basmatireis



Ofenkartoffel



Karotte



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



rote Zwiebel



Kokosmilch



geriebener Thymian



Schwarzkümmel



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*, Weißweinessig*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Planted vegane Filetstücken			
Hähnchen-Art, Kräuter-Zitrone 9)	160 g	220 g	320 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	2	3	1
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
geriebener Thymian	1 g	1 g	2 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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	425 kJ/101 kcal	3350 kJ/801 kcal
Fett	4,3 g	34,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	21 g
Kohlenhydrate	11,6 g	91,9 g
– davon Zucker	1,8 g	14,4 g
Eiweiß	3,6 g	28,4 g
Salz	0,4 g	3,18 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: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal



1 Zwiebel einlegen

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einen kleinen Topf mit Deckel 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** füllen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 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 [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 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 Würfeln schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs vierteln und fein würfeln.

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

Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Gemüse anbraten

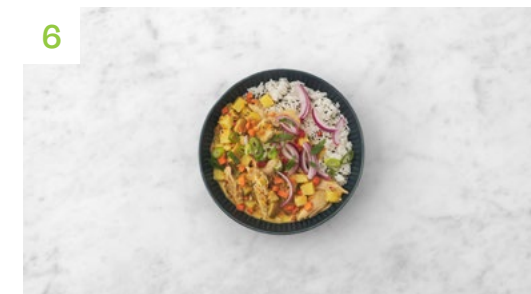
In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Margarine*** erhitzen. **Kartoffeln**, **Karotten**, **vegane Filetstücke**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und die Hälfte der **Chilischote** darin 5 Min. anbraten.

Gemüsebrühe, „**Hello Aloha**“, **Thymian** und **Salz*** dazugeben, verrühren und 1 Min. mitbraten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen, Deckel aufsetzen und 5 Min. köcheln lassen.



5 Curry vollenden

Kokosmilch in die Pfanne 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 **Chili** nach Belieben toppen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

