

Jamaikanisches Curry mit veganen Filetstücken

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 734 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmatireis



Planted vegane
Filetstücken Hähnchen-
Art, Kräuter-Zitrone



Ofenkartoffel



Karotte



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



rote Zwiebel



Kokosmilch



geriebter Thymian



Schwarzkümmel



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Planted vegane Filetstücke			
Hähnchen-Art, Kräuter-Zitrone 9)	160 g	220 g	320 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Karotte DE	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
rote Zwiebel DE	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gerebelter 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. 760 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	3070 kJ/734 kcal
Fett	3,8 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	16,6 g
Kohlenhydrate	11,8 g	89,3 g
– davon Zucker	1,7 g	13,2 g
Eiweiß	3,7 g	28 g
Salz	0,42 g	3,16 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 NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten FR: Frankreich BE: Belgien ES: Spanien

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 Würfel 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>

