

Jamaikanisches Seafood-Curry mit Garnelen

dazu vorgegarte Kartoffeln, Kokos und Karotten

Zeit Sparen | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 540 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen ohne Schale



vorgegarte Kartoffelwürfel



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Zwiebel



Karotte



Petersilie glatt



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Zucker*, Butter*

Kochutensilien

1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Kräuterbutter 7)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	0	1

**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	395 kJ/94 kcal	2260 kJ/540 kcal
Fett	5,2 g	29,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,9 g	22,5 g
Kohlenhydrate	8,8 g	50,6 g
– davon Zucker	2,4 g	13,5 g
Eiweiß	3,2 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!)

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

1



2



3



Gemüse und Kräuter schneiden

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Petersilienblätter und **Schnittlauch** fein hacken.

Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne **Kräuterbutter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Karotten** und **Zwiebel** darin 5 Min. anbraten.

Currypaste, „**Hello Aloha**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Curry vollenden

Kartoffelwürfel und **Garnelen** zu dem **Gemüse** geben. Mit **Kokosmilch** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, einmal aufkochen und 3 Min. köcheln lassen, bis die **Garnelen** nicht mehr glasig sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Curry auf tiefen Tellern verteilen und mit **Kräutern** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

