

Jamaikanisches Curry mit veganen Filetstücken in cremiger Kokosmilch und Gemüse

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

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
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. 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



Zwiebel einlegen

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Salz*** in den Mixtopf geben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Für das Curry

Chili in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte davon umfüllen.

Karotten in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [30 g | 40 g] **Margarine*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kartoffeln** nach Belieben schälen und in ca. 1 cm Stücke schneiden.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] **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.

Währenddessen fortfahren



Curry vollenden

Kartoffeln, 150 g [200 g | 250 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, „Hello Aloha“, **Thymian** und **Salz*** zugeben und **12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Vegane Filetstücke und **Kokosmilch** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und weitere **5 Min./98 °C/Reverse/Stufe 0,5** garen. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Karotte nach Belieben schälen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

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

Zwiebeln aus dem Mixtopf in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf kalt spülen.



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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

