

# Jamaikanisches Curry mit veganen Filetstücken in cremiger Kokosmilch und Gemüse

Vegan Thermomix kocht • 811 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

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Planted vegane Filetstücken Hähnchen-Art, Kräuter- Zitrone 9)	160 g	220 g	320 g
Ofenkartoffel DE   FR   BE	1	2	2
Karotte DE   NL   ES   IL	1	2	2
rote Chilischote NL   ES   MA	1	1	2
Frühlingszwiebel DE   NL   MA   EG	2	3	1
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	1	1
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	430 kJ/103 kcal	3392 kJ/811 kcal
Fett	4,4 g	35,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	21,2 g
Kohlenhydrate	11,8 g	93 g
– davon Zucker	1,8 g	14,5 g
Eiweiß	3,6 g	28,8 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 ES: Spanien BE: Belgien EG: Ägypten MA: Marokko



## 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. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## 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 grünes 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>

