

Jamaikanisches Curry mit veganen Filetstücken in cremiger Kokosmilch und Gemüse

Vegan Thermomix kocht • 793 kcal • Tag 5 kochen



Vegane Filetstücken
Hähnchen



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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Vegane Filetstücke 11)	160 g	240 g**	320 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 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	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	434 kJ/104 kcal	3316 kJ/793 kcal
Fett	4,7 g	35,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	18,2 g
Kohlenhydrate	12,9 g	98,9 g
– davon Zucker	1,8 g	13,8 g
Eiweiß	3,2 g	24,4 g
Salz	0,43 g	3,25 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien

NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel MA: Marokko EG: Ägypten



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.

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

Zwiebeln aus dem Mixtopf in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf kalt spülen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, 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>

