

Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 642 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Jasminreis



Tomate



Babypinac



Knoblauchzehe



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gelbe Currypaste 9)	25 g	35 g**	50 g
Gemüsebrühe 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. 610 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	2685 kJ/642 kcal
Fett	4,43 g	27,14 g
– davon ges. Fettsäuren	2,81 g	17,19 g
Kohlenhydrate	10,81 g	66,14 g
– davon Zucker	1,07 g	6,55 g
Eiweiß	5,59 g	34,21 g
Salz	0,459 g	2,812 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: **4)** Fisch **9)** Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Zu Beginn

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

Nach Belieben die Haut vom **Fisch** entfernen und diesen in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.



Für die Currysoße

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe**, **Currypaste** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** vermengen.



Curry zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Knoblauch** darin 1 Min. anbraten. **Tomatenspalten** hinzugeben und 1 – 2 Min. weiterbraten.

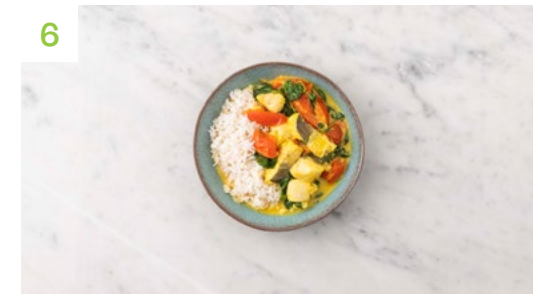
Anschließend **Gemüse** mit der vorbereiteten **Currysoße** ablöschen und bei mittlerer Hitze für ca. 5 Min. köcheln lassen.



Fisch garen

Fischstreifen in die **Soße** geben und **Curry** ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis der **Fisch** gar und die **Soße** etwas eingedickt ist.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis auf Tellern anrichten. **Currysoße** mit **Fisch** darauf verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

