

Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 642 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Jasminreis



Tomate



Babyspinat



Knoblauchzehe



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



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

thermomix

25 [25 | 30] Min.

35 [35 | 40] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix® und Backpapier

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
Babyspinat	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



Varoma vorbereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. Nach Belieben die Haut vom **Fisch** entfernen, **Fisch** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Für die Currysoße

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Currypaste** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen fortfahren.



Curry vollenden

Tomatenspalten, **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe**, 50 g [75 g | 75 g] **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und ohne Messbecher **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Währenddessen den **Spinat** portionsweise durch die Deckelöffnung zugeben. **Fisch** mit **Sud** in den Mixtopf geben und vorsichtig unterheben. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Knoblauch abziehen.

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Anrichten

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

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>

