

Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 25 – 35 Minuten • 574 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Jasminreis



Tomate



Babypinac



Knoblauchzehe



gelbe Currypaste



Gemüsebrühpulver



Kochsahne



- 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

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 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. 600 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2400 kJ/574 kcal
Fett	3,2 g	19,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	8,5 g
Kohlenhydrate	11,7 g	69,6 g
– davon Zucker	1,2 g	7,1 g
Eiweiß	5,6 g	33,7 g
Salz	0,39 g	2,33 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie

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

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



Reis kochen

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. 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.



Fisch schneiden

Knoblauch fein hacken.

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

Fisch in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.



Für die Currysoße

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, **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 das **Curry** ca. 3 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 er zusammengefallen ist. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs 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>

