

# Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

Family High Protein 25 – 35 Minuten • 588 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Jasminreis



Tomate (Roma)



Babypinac



Knoblauchzehe



Kochsahne



gelbe Currypaste



Gemüsebrühpulver

**DAS GING SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



**ZEIT SPAREN**



# 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 <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Tomate (Roma) <b>NL   MA   ES</b>	2	3	4
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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. 570 g)
Brennwert	431 kJ/103 kcal	2461 kJ/588 kcal
Fett	3,4 g	19,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,6 g
Kohlenhydrate	12 g	68,6 g
– davon Zucker	1,3 g	7,6 g
Eiweiß	6,1 g	35 g
Salz	0,41 g	2,32 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:** **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



## 1 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.



## 2 Fisch schneiden

**Knoblauch** fein hacken.

**Tomaten** in dünne Spalten schneiden.

**Fisch** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.



## 3 Für die Currysoße

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



## 4 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 ca. 5 Min. köcheln lassen.



## 5 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.



## 6 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>

