

# Seehecht auf Curry-Linsengemüse mit fruchtig-scharfer Mangosoße

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 559 kcal • Tag 2 kochen

38



Seehecht



braune Linsen



Porree



Karotte



Mango



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Curry“

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



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



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Mango <b>PE   BR   IL   CR</b>	1	1,5**	2
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 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.)

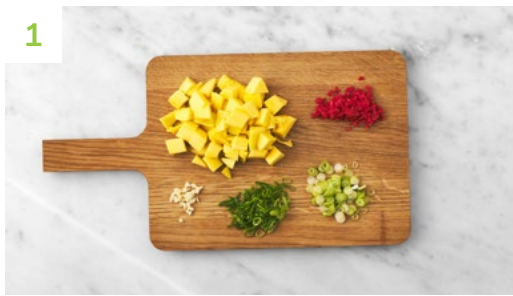
	100 g	Portion (ca. 780 g)
Brennwert	299 kJ/72 kcal	2338 kJ/559 kcal
Fett	2,9 g	22,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,9 g
Kohlenhydrate	6,1 g	47,3 g
– davon Zucker	3,9 g	30,7 g
Eiweiß	4,8 g	37,8 g
Salz	0,27 g	2,11 g

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)

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **BR:** Brasilien **IL:** Israel **CR:** Costa Rica **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## 1 Soße vorbereiten

**Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und grob zerkleinern.

**Knoblauch** fein hacken.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Chilischote** halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



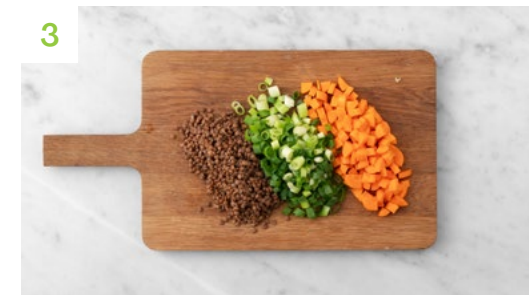
## 2 Soße kochen

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Mangostücke**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, die Hälfte vom **Chili** und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. andünsten.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Ingwerpaste** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** dazugeben und 4 – 6 Min. köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Gemüse schneiden

**Karotte** schälen, längs vierteln und in 0,5 cm Stücke schneiden.

**Porree** längs vierteln, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Stücke schneiden.

**Linsen** in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen.

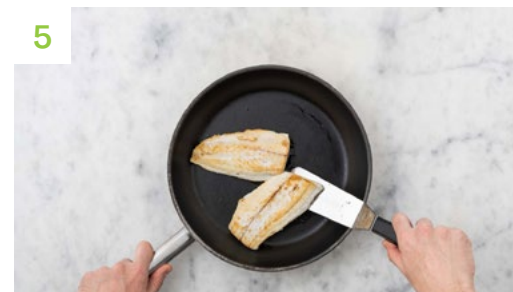


## 4 Für das Linsengemüse

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Karotte**, **Porree** und restlichen **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. dünsten.

Währenddessen **Mangomasse** in ein hohes Rührgefäß umfüllen. **Joghurt**, die Hälfte vom „Hello Curry“ und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** dazugeben und mit einem Pürierstab glatt pürieren. Mit **Salz\*** und **Zucker\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du eine saure Mango hast, schmecke mit mehr Zucker\* ab.

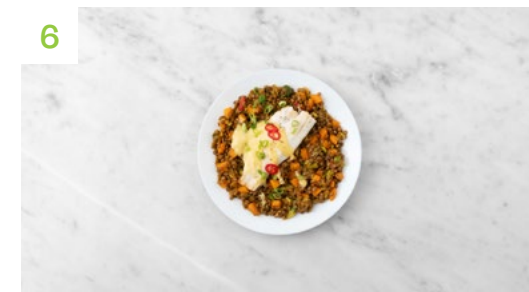


## 5 Fisch braten

Zu dem **Gemüse** in der Pfanne **Linsen**, restliches „Hello Curry“ und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** geben und 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen.

**Fisch** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

Pfanne auswischen und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** darin erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



## 6 Anrichten

**Seehecht** auf das **Linsengemüse** legen. Mit **Mangosoße** begießen und mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichem **Chili** nach Geschmack toppen.

**Guten Appetit!**

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

