

Madras Curry-Fisch mit Süsskartoffel-Rüebli-Püree dazu scharfe Zucchetti und Zitronendip

unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | High Protein 30 –40 Minuten • 482 kcal • Tag 2 kochen

18



Süßkartoffel



Rüebli



Lachsfilet



Madras Curry



Knoblauchzehe



Zitrone



Zucchetti



rote Peperoncini



Naturjoghurt



Frühlingszwiebel



- 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*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Sieb, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	600 g
Rüebli	3 x	100 g	6 x	100 g
Lachsfilet 4	2 x	150 g	4 x	150 g
Madras Curry 9	1 x	2 g	1 x	6 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g**	1 x	4 g
Zitrone	1 x	90 g**	1 x	90 g
Zucchetti	1 x	220 g	2 x	220 g
rote Peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Naturjoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 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. 660 g)
Brennwert	306 kJ/ 73 kcal	2016 kJ/ 482 kcal
Fett	2.25 g	14.82 g
- davon ges. Fettsäuren	0.43 g	2.81 g
Kohlenhydrate	8.28 g	54.57 g
- davon Zucker	3.67 g	24.16 g
Eiweiss	4.52 g	29.76 g
Salz	0.227 g	1.499 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

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



1 Zucchetti backen

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

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

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

Zucchetti in 1 cm Scheiben schneiden.

Zucchetti, **Knoblauch**, **Peperoncini** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in einer kleinen Auflaufform vermengen und 20 – 25 Min. im Ofen backen.



2 Püree zubereiten

Süsskartoffel und **Rüebli** schälen und beides in grobe Stücke schneiden. In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen. **Süsskartoffel** und **Rüebli** darin 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind.



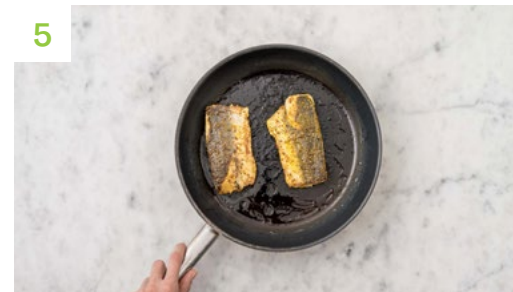
3 Dip zubereiten

Zitrone in 6 Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel den **Joghurt** mit dem **Saft** aus 1 – 2 **Zitronenspalten** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Püree fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit **Süsskartoffel-** und **Rüeblistücke** durch ein Sieb abgiessen, dabei etwas von dem Kochwasser auffangen und **Gemüse** zurück in den Topf geben. Mithilfe eines Stabmixer zu einem feinen **Püree** verarbeiten und je nach gewünschter Konsistenz löffelweise etwas vom **Kochwasser*** hinzufügen. 1 EL [2 EL] vom **Dip** unterrühren und das **Püree** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Gegebenenfalls warm halten.



5 Fisch braten

Den **Fisch** auf einem flachen Teller auf beiden Seiten vorsichtig mit der **Gewürzmischung „Madras Curry“**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben. 1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und den marinierten **Fisch** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und innen nicht mehr glasig ist.



6 Anrichten

Süsskartoffel-Rüebli-Püree und **Zucchetti** auf Teller verteilen. Den **Fisch** dazu anrichten, mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren. **Zitronenspalten** und **Dip** dazureichen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Madras curry fish with sweet potato and carrot purée served with spicy courgette and lemon dip

Under 650 calories | Lots of vegetables | High protein | 30–40 minutes • 482 kcal • Cook on day 2

18



Sweet potato



Carrots



Salmon



Madras curry powder



Garlic clove



Lemon



Courgette



Red peperoncini



Plain yoghurt



Spring onions



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

Let's get started

Wash the vegetables and pat the fish dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray, 1 sieve, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 hand blender and 1 oven dish

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potato	1 x 300 g	1 x 600 g
Carrots	3 x 100 g	6 x 100 g
Salmon 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Madras curry powder 9)	1 x 2 g	1 x 6 g
Garlic clove	1 x 4 g**	1 x 4 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Red peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Spring onion	1 x 15–25 g	2 x 15–25 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 660 g)
Calories	306 kJ/ 73 kcal	2016 kJ/ 482 kcal
Fat	2.25 g	14.82 g
– of which saturated fats	0.43 g	2.81 g
Carbohydrate	8.28 g	54.57 g
– of which sugar	3.67 g	24.16 g
Protein	4.52 g	29.76 g
Salt	0.227 g	1.499 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 4) Fish **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Roast the courgette

Heat plenty of water in the kettle. Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Peel and finely chop the garlic.

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and finely chop the halves (warning: spicy!).

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Cut the courgette into 1 cm slices.

Mix the courgette, garlic, peperoncini and white spring onions with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* in a small oven dish and bake in the oven for 20–25 min.



Prepare the mash

Peel the sweet potato and carrots and cut into chunks. Fill a large pot with plenty of hot water*, add a little salt* and bring to the boil. Cook the sweet potatoes and carrots for 10–12 min. until soft.



Make the dip

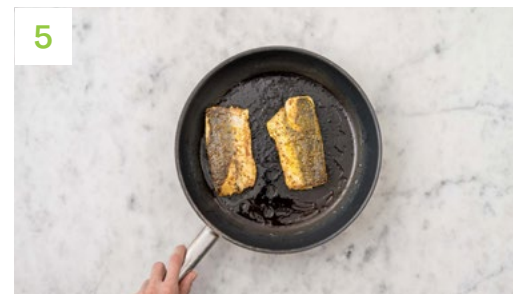
Cut the lemon into 6 wedges. In a small bowl, mix the yoghurt with the juice of 1–2 lemon wedges and season with salt* and pepper*.



Finish the purée

Once cooked, drain the sweet potatoes and carrots in a sieve, keeping some of the cooking water, then return them to the pot. Use a hand blender to make a fine purée, adding some of the cooking water* a spoonful at a time to get the consistency that you want.

Stir in 1 tbsp. [2 tbsp.] of the dip and season the purée with salt* and pepper*. Keep warm if necessary.



Fry the fish

On a flat plate, carefully rub the fish on both sides with the “Madras Curry” spice mix and a little salt* and pepper*. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté the marinated fish skin side down for 2–3 min., then turn it over and sauté for another 2–3 min. until the fish is golden brown and cooked through.



Serve

Apportion the sweet potato and carrot purée and the courgette onto plates. Serve with the fish and garnish with the green spring onion rings. Enjoy with the lemon wedges and the dip.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Poisson au curry de Madras avec de la purée de patates douces et de carottes, des courgettes épicées et une sauce au citron

Moins de 650 calories | Beaucoup de légumes | Hautement protéiné | 30-40 minutes • 482 kcal • Cuisiner au 2e jour



C'est parti

Laver les légumes et essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four, 1 passoire, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol, 1 mixeur et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Saumon 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Curry de Madras 9)	1 x 2 g	1 x 6 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Piment rouge	0,5 x 15 g**	1 x 15 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 660 g)
Valeur calorique	306 kJ/ 73 kcal	2 016 kJ/ 482 kcal
Lipides	2,25 g	14,82 g
- dont acides gras saturés	0,43 g	2,81 g
Glucides	8,28 g	54,57 g
- dont sucre	3,67 g	24,16 g
Protéines	4,52 g	29,76 g
Sel	0,227 g	1,499 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 4) poisson **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire les courgettes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Peler et hacher finement l'ail.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés (attention : piquant !).

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper les courgettes en tranches de 1 cm.

Mélanger les rondelles de courgette, l'ail, le piment et les rondelles blanches de l'oignon de printemps avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* dans un petit moule à gratin et faire cuire au four 20 à 25 min.



2 Préparer la purée

Peler la patate douce et les carottes et couper en gros morceaux. Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition. Y faire cuire les morceaux de patate douce et de carottes 10 à 12 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



3 Préparer la sauce

Couper le citron en 6. Dans un bol, mélanger le yogourt avec le jus de 1 à 2 quartiers de citron et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

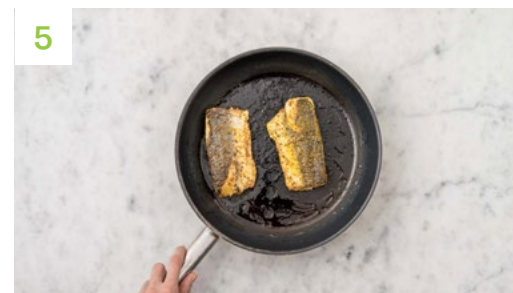


4 Terminer la purée

Après la fin du temps de cuisson, égoutter les morceaux de patate douce et de carottes dans une passoire.

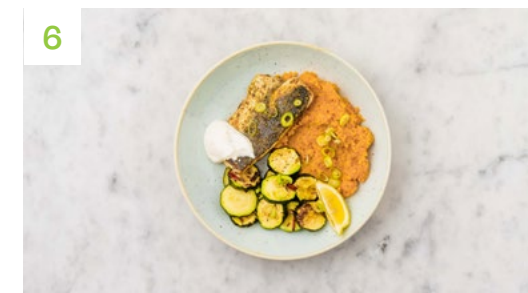
Garder une partie de l'eau de cuisson et remettre les légumes dans la casserole. Utiliser un mixeur pour les réduire en purée. Selon la consistance souhaitée, ajouter un peu d'eau* de cuisson avec une cuillère.

Y mélanger 1 cs [2 cs] de la sauce et assaisonner la purée avec du sel* et du poivre*. Garder au chaud si nécessaire.



5 Faire cuire le poisson

Sur une assiette plate, frotter avec précaution le poisson des deux côtés avec le mélange d'épices « **Curry de Madras** », un peu de sel* et de poivre*. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*, faire revenir le poisson mariné côté peau 2 à 3 min, puis retourner et faire revenir encore 2 à 3 min jusqu'à ce que le poisson soit doré et ne soit plus vitreux.



6 Dresser

Répartir la purée de patate douce et de carottes et la courgette dans les assiettes. Dresser le poisson et garnir de rondelles

vertes d'oignon de printemps. Servir avec des quartiers de citron et la sauce.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

