

Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

Family High Protein unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 557 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Jasminreis



gelbe Currypaste



Babyspinat



Knoblauchzehe



Tomate (Roma)



Halbrahm aus Saland

**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*

Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomate (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 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	391 kJ/ 93 kcal	2331 kJ/ 557 kcal
Fett	3.2 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1.2 g	7 g
Kohlenhydrate	11.2 g	66.8 g
- davon Zucker	1 g	5.9 g
Eiweiss	5.4 g	32.1 g
Salz	0.27 g	1.6 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 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 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 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

Fisch in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.



3 Für die Currysauce

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Currypaste** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** vermengen.



4 Curry zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 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 **Currysauce** ablöschen und bei mittlerer Hitze für ca. 5 Min. köcheln lassen.



5 Fisch garen

Fischstreifen in die **Sauce** geben und **Curry** ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis der **Fisch** gar und die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis auf Tellern anrichten. **Currysauce** mit **Fisch** darauf verteilen und geniessen.

En Guete!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Bratpfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann leicht zerfallen.

Du liebst HelloFresh?

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

