

# Kabeljau auf Curry-Linsengemüse mit fruchtig-scharfer Mangosoße

unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 523 kcal • Tag 2 kochen

24



Mango



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Karotte



braune Linsen



Frühlingszwiebel



Porree



Ingwerpaste



Naturjoghurt



Kabeljaufilet ohne Haut



- 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    |
|---|-------|---------|-------|
| Mango PE   BR   GN   CR   IL   CI   ES   GM   SN   DM   ML   EC | 1     | 1,5**   | 2     |
| rote Chilischote NL   ES   MA                                   | 1     | 1       | 1     |
| Knoblauchzehe ES  | 2     | 3       | 4     |
| Gewürzmischung „Hello Curry“                                    | 2 g   | 4 g     | 4 g   |
| Karotte DE   IL   NL   FR   IT   ES                             | 1     | 2       | 2     |
| braune Linsen   | 390 g | 585 g** | 780 g |
| Frühlingszwiebel EG   MA   SN                                   | 1     | 2       | 2     |
| Porree DE   NL   ES   | 1     | 1       | 2     |
| Ingwerpaste   | 5 g** | 7,5 g** | 10 g  |
| Naturjoghurt 7)   | 75 g  | 100 g   | 150 g |
| Kabeljaufilet ohne Haut 4)                                      | 240 g | 360 g   | 480 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. 790 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 275 kJ/66 kcal | 2187 kJ/523 kcal    |
| Fett                    | 2,5 g          | 19,9 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,4 g          | 3 g                 |
| Kohlenhydrate           | 5,7 g          | 45,6 g              |
| – davon Zucker          | 3,8 g          | 30,2 g              |
| Eiweiß                  | 4,5 g          | 35,5 g              |
| Salz                    | 1,63 g         | 12,92 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 GN: Guinea CR: Costa Rica IL: Israel CI: Elfenbeinküste ES: Spanien GM: Gambia SN: Senegal DM: Dominica ML: Mali EC: Ecuador NL: Niederlande MA: Marokko FR: Frankreich IT: Italien EG: Ägypten



## 1 Soße vorbereiten

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

**Knoblauch** fein hacken.

Weißem und grünem 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.

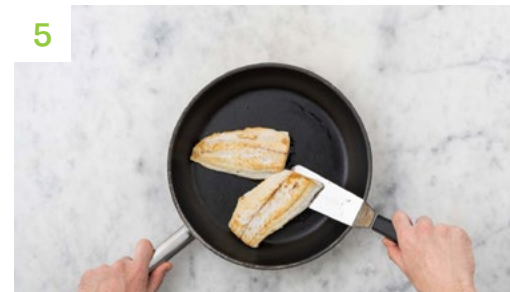


## 4 Für das Linsengemüse

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 auswaschen 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

**Kabeljau** 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>

