

Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

unter 650 Kalorien Family High Protein 30 – 40 Minuten • 643 kcal • Tag 2 kochen

34



Seehecht



Jasminreis



Tomate



Babypinac



Knoblauchzehe



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gemüsebrühpulver



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

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 |
|---------------------------------|--------|----------|--------|
| Seehecht 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Tomate NL ES MA BE | 2 | 3 | 4 |
| Babypinac | 50 g | 75 g | 100 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Kokosmilch | 180 ml | 250 ml | 360 ml |
| gelbe Currypaste 9) | 25 g | 37,5 g** | 50 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 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. 610 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 440 kJ/105 kcal | 2689 kJ/643 kcal |
| Fett | 4,5 g | 27,2 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,8 g | 17,2 g |
| Kohlenhydrate | 11,3 g | 69 g |
| – davon Zucker | 1,1 g | 6,6 g |
| Eiweiß | 5,6 g | 34,2 g |
| Salz | 0,47 g | 2,86 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 **9)** Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



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 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

Nach Belieben die Haut vom **Fisch** entfernen und diesen in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.



3 Für die Currysoße

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **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 für ca. 5 Min. köcheln lassen.



5 Fisch garen

Fischstreifen in die **Soße** geben und das **Curry** ca. 5 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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

