

# Madras Curry-Fisch mit Süßkartoffel-Karotten-Püree dazu scharfe Zucchini und Zitronendip

unter 650 Kalorien Viel Gemüse 30 –40 Minuten • 513 kcal • Tag 2 kochen



Süßkartoffel



Karotte



Seehecht



Madras Curry



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Zucchini



rote Chillischote



Sahnejoghurt



Frühlingszwiebel



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech, 1 Sieb, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Pürierstab und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	300 g	450 g	600 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>DK</b>	3	4	6
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Madras Curry <b>9)</b>	2 g	4 g	6 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Zitrone, gewachst <b>ZA</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>	1	1	1
Zucchini <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>MA</b>   <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>	1	2	2
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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	323 kJ/77 kcal	2146 kJ/513 kcal
Fett	2,72 g	18,08 g
– davon ges. Fettsäuren	0,75 g	5,01 g
Kohlenhydrate	8,18 g	54,43 g
– davon Zucker	3,56 g	23,67 g
Eiweiß	4,53 g	30,14 g
Salz	0,223 g	1,485 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!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **DK:** Dänemark **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **MA:** Marokko **IT:** Italien



## 1 Zucchini backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Knoblauch** fein hacken.

**Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

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

**Zucchini** in 1 cm breite Scheiben schneiden.

**Zucchini, Knoblauch, Chili** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer kleinen Auflaufform vermengen und für 20 – 25 Min. im Ofen backen.



## 2 Püree zubereiten

**Süßkartoffel** und **Karotten** schälen und beides in grobe Stücke schneiden. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen.

**Süßkartoffel** und **Karotte** darin 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind.



## 3 Dip zubereiten

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel den **Sahnejoghurt** mit dem **Saft** aus 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

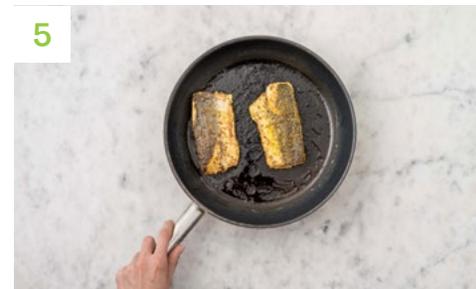


## 4 Püree fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit **Süßkartoffel-** und **Karottenstücke** durch ein Sieb abgießen, dabei etwas von dem **Kochwasser** auffangen und **Gemüse** zurück in den Topf geben. Mithilfe eines Pürierstabs zu einem feinen **Püree** verarbeiten und je nach gewünschter Konsistenz löffelweise etwas vom **Kochwasser\*** hinzufügen. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Dip** unterrühren und das **Püree** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Gegebenenfalls warm halten.

### Chilischote

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



## 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 [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne 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-Karotten-Püree** und **Zucchini** auf Teller verteilen.

Den **Fisch** dazu anrichten, mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

**Zitronenspalten** und **Dip** dazu 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>

