

# Mildes Fischcurry mit Tomaten und Spinat dazu Nigella-Reis

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2554 kJ/610 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



Jasminreis



Kokosmilch



Frühlingszwiebel



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



Tomate



Schwarzkümmel



Babyspinat



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, hohes Rührgefäß, Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	35 g**	50 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Tomate <b>DE</b>	2	3	4
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Öl*, Wasser*	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. 630 g)
Brennwert	408 kJ/98 kcal	2554 kJ/610 kcal
Fett	3,80 g	23,74 g
– davon ges. Fettsäuren	2,44 g	15,26 g
Kohlenhydrate	10,81 g	67,61 g
– davon Zucker	1,00 g	6,23 g
Eiweiß	5,09 g	31,81 g
Salz	0,447 g	2,797 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:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **ES:** Spanien



## Zu Beginn

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** mit etwas **Salz\*** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Fisch garen

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

**Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

**Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Seehecht

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



## Gemüse schneiden

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden.

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



## Reis vollenden

**Reis** mit einer Gabel auflockern und **Schwarzkümmel** untermischen.



## Curry zubereiten

**Kokosmilch**, **Gemüsebrühe**, **Currypaste** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** in einem hohen Rührgefäß vermengen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen und weiße **Frühlingszwiebelringe** sowie **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten.

**Tomatenspalten** hinzugeben und 1 – 2 Min. weiter anbraten.

Anschließend **Gemüse** mit der vorbereiteten **Currysoße** ablöschen und bei mittlerer Hitze für ca. 5 Min. köcheln lassen.



## Anrichten

**Reis** auf dem Teller anrichten. **Currysoße** mit **Fisch** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und genießen.

## Guten Appetit!

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

