



Lachs in Thai-Curry-Soße mit Zucchini und goldenem Reis

Schnell 25 - 35 Min • 789 kcal

35



Lachsfilet



Jasminreis



Zucchini



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Zwiebel



Kokosmilch



rote Currypaste



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Aubergine



• 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

Wasser*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	200 g	300 g	400 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG NL MA	25 g	25 g	50 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Currypaste	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Aubergine ES NL MA	1	1	2

**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. 730 g)
Brenwert	454 kJ/109 kcal	3299 kJ/789 kcal
Fett	5,5 g	40 g
- davon ges. Fettsäuren	2,6 g	19,2 g
Kohlenhydrate	11,1 g	80,5 g
- davon Zucker	1,7 g	12,1 g
Eiweiß	4,7 g	34,4 g
Salz	0,19 g	1,35 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten



1 Reis garen

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. Hälfte „Hello Curry“ und 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. Vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Zucchini längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Aubergine in 1 cm Würfel schneiden

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



3 Lachsfilet anbraten

Lachsfilets rundum salzen*.

In einer großen Pfanne 1 EL [1 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Lachs darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 - 3 Min. braten, bis der Fisch innen nicht mehr glasig ist. Lachs herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.



4 Gemüse anbraten

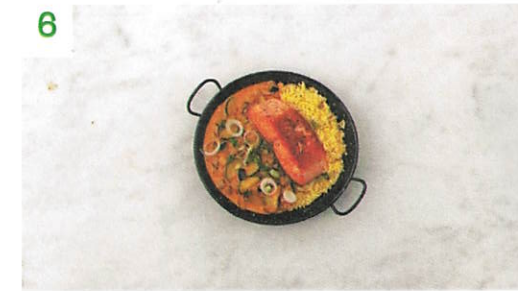
In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Zwiebel, Zucchini und Aubergine darin 3 - 4 Min. anschwitzen. Knoblauch, rote Currypaste und restliches „Hello Curry“ darin 1 weitere Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit Kokosmilch, 100 ml [150 | 200 ml] Wasser* ablöschen und 2 - 3 Min. köcheln lassen.



5 Soße abschmecken

Soße mit 0,25 TL [0,35 TL | 0,5 TL] Essig*, Salz*, Pfeffer* und eine Prise Zucker* abschmecken. Lachs zurück in die Pfanne geben und warm halten, bis der Reis gar ist.



6 Anrichten

Reis und Thai-Curry auf tiefen Tellern verteilen. Lachs darauf anrichten und mit Frühlingszwiebeln toppen.

Guten Appetit!

Rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich roten Chili - typisch asiatisch. Typisch ist auch die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

