

Mildes Fischcurry mit Tomaten und Spinat dazu Jasminreis

High Protein • unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 609 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Jasminreis



Kokosmilch



Frühlingszwiebel



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



Tomate



Babypinac



Knoblauchzehe



- 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

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 kleinen 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
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
gelbe Currypaste 9)	25 g	35 g**	50 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	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. 630 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	2546 kJ/609 kcal
Fett	3,78 g	23,79 g
- davon ges. Fettsäuren	2,43 g	15,28 g
Kohlenhydrate	10,76 g	67,73 g
- davon Zucker	1,03 g	6,49 g
Eiweiß	5,01 g	31,51 g
Salz	0,533 g	3,356 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 **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

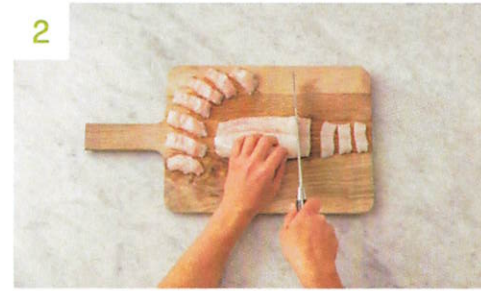


Zu Beginn

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, **salzen*** und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Gemüse schneiden

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



Für die Currysoße

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

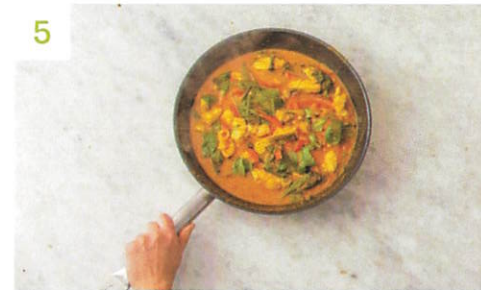


Curry zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. Weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** darin 2 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.

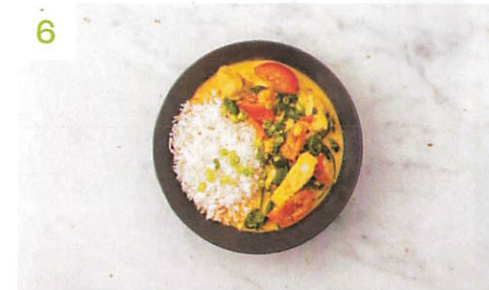


Fisch garen

Fischstreifen in die **Soße** geben und **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 der **Spinat** zusammengefallen ist.

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



Anrichten

Reis auf Tellern anrichten. **Currysoße** mit **Fisch** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren 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>

