

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 –40 Minuten • 548 kcal • Tag 2 kochen

18



Süßkartoffel



Karotte



Seehecht



Madras Curry



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Zucchini



rote Chilischote



Sahnejoghurt



Frühlingszwiebel



- 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\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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   US   EG   HN</b>	300 g	450 g	600 g
Karotte <b>DE</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   AR</b>	1	1	1
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	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. 660 g)
Brennwert	345 kJ/82 kcal	2292 kJ/548 kcal
Fett	3,09 g	20,58 g
– davon ges. Fettsäuren	0,88 g	5,86 g
Kohlenhydrate	8,28 g	55,06 g
– davon Zucker	3,65 g	24,29 g
Eiweiß	4,94 g	32,89 g
Salz	0,141 g	0,935 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

**US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



## 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, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

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

**Zucchini** in 1 cm 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 20 – 25 Min. im Ofen backen.



## 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 **Kochwasser\*** hinzufügen. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Dip** unterrühren und das **Püree** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Geebenenfalls 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.

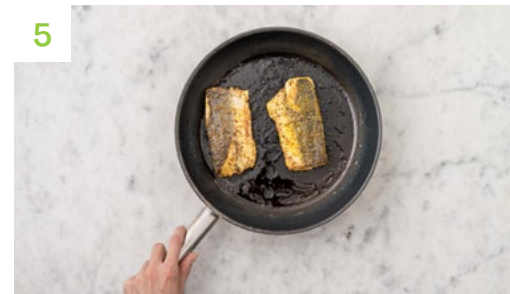


## 2 Püree zubereiten

**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.



## 5 Fisch braten

**Fisch** auf einem flachen Teller auf beiden Seiten vorsichtig mit der **Gewürzmischung „Madras Curry“**, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** 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.



## 3 Dip zubereiten

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit dem **Soft** aus 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Süßkartoffel-Karotten-Püree** und **Zucchini** auf Teller verteilen. **Fisch** dazu anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen. **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>

