

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 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

thermomix

⏱ 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Auflaufform, Backpapier, 1 Gemüseschäler, 1 tiefen Teller und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	300 g	450 g	600 g
Karotte DE	3	4	6
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Madras Curry 9)	2 g	4 g	6 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	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



Für die Zucchini

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

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.

Zucchini in 1 cm breite Scheiben schneiden. **Zucchini** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in eine Auflaufform geben.

Knoblauch abziehen. **Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in die Auflaufform zugeben. **Gemüse** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und beiseitestellen.



Dampfgarne & Dip

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zitrone** in 6 Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel den **Sahnejoghurt** mit dem **Saft** aus 1 – 2 **Zitronenspalten** verrühren und **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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.



Vorgaren

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Süßkartoffel und **Karotten** schälen und beides in grobe Stücke schneiden.

Süßkartoffeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Varoma-Behälter umfüllen.

Karotten in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und zu den **Süßkartoffeln** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

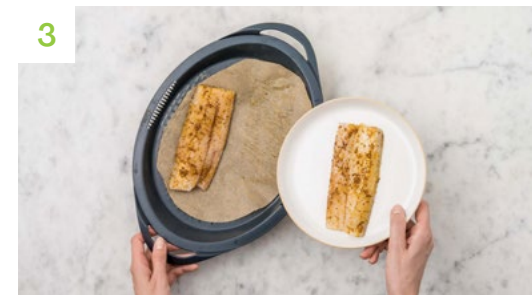
500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren und fortfahren.



Püree zubereiten

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Rühraufsatz entfernen (**Achtung: heiß!**) und **Kartoffel-Karotten-Mix** in den Mixtopf geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Dip**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

Tipp: Wenn Du den Stampf cremiger magst, dann schiebe alles mit dem Spatel nach unten, gib einen Schluck **Garflüssigkeit*** dazu und püriere noch einmal **5 Sek./Stufe 3,5**.



Backen & Fisch vorbereiten

Auflaufform mit der **Zucchini** nun in den Backofen schieben und für 20 – 25 Min. im Ofen backen.

Währenddessen **Fisch** auf einem flachen Teller auf beiden Seiten vorsichtig mit der **Gewürzmischung** „**Madras Curry**“, **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben. Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben, und **Fisch** mit der Hautseite nach unten darauflegen.



Anrichten

Süßkartoffel-Karotten-Püree und **Zucchini** auf Teller verteilen. **Fisch** dazu anrichten, **Zitronenspalten** und **Dip** dazureichen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

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>

