

# Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 643 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Jasminreis



Tomate



Babypinac



Knoblauchzehe



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gemüsebrühpulver



- 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 aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß 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
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 610 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	2689 kJ/643 kcal
Fett	4,55 g	27,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	17,2 g
Kohlenhydrate	11,3 g	69 g
– davon Zucker	1,1 g	6,6 g
Eiweiß	5,6 g	34,2 g
Salz	0,47 g	2,86 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:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



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



## Curry zubereiten

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

## Seehecht

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



## Gemüse 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.



## Fisch garen

**Fischstreifen** in die **Soße** geben und das **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 er zusammengefallen ist. **Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Currysoße

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



## Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen. **Currysoße** mit **Fisch** darauf anrichten 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>

