

Seehecht auf Curry-Linsengemüse mit fruchtig-scharfer Mangosoße

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 591 kcal • Tag 2 kochen

38



Mango



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Karotte



braune Linsen



Frühlingszwiebel



Porree



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Ingwer



Seehecht

Entdecke jetzt ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung jederzeit im Blick mit der **führenden Ernährungs-App in Deutschland**. Sicher Dir jetzt exklusiv **-50%** als HelloFresh Kund:in auf **YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|--------|----------|--------|
| Mango PE BR IL CR | 1 | 1,5** | 2 |
| rote Chilischote NL ES MA | 1 | 1 | 1 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| Gewürzmischung „Hello Curry“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Karotte DE | 1 | 2 | 2 |
| braune Linsen | 390 g | 585 g** | 780 g |
| Frühlingszwiebel DE NL MA EG | 1 | 2 | 2 |
| Porree NL DE | 1 | 1 | 2 |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 50 ml | 75 ml** | 100 ml |
| Ingwer PE BR CN TH | 15 g** | 22,5 g** | 30 g |
| Seehecht 4) | 250 g | 375 g | 500 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. 780 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 319 kJ/76 kcal | 2473 kJ/591 kcal |
| Fett | 3,4 g | 26,2 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,4 g | 3,3 g |
| Kohlenhydrate | 6,2 g | 47,8 g |
| – davon Zucker | 4,1 g | 31,9 g |
| Eiweiß | 4,7 g | 36,4 g |
| Salz | 0,31 g | 2,37 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) 8) Eier 9) Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten ES: Spanien PE: Peru BR: Brasilien CN: China TH: Thailand IL: Israel CR: Costa Rica



1 Soße vorbereiten

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und grob zerkleinern.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und grob hacken.

Knoblauch fein hacken.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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



4 Für das Linsengemüse

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Karotte**, **Porree** und restlichen **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. dünsten.

Währenddessen **Mangomasse** in ein hohes Rührgefäß umfüllen. **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, die Hälfte vom „**Hello Curry**“ und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** dazugeben und mit einem Pürierstab glatt pürieren. Mit **Salz*** und **Zucker*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du eine saure Mango hast, schmecke mit mehr Zucker* ab.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

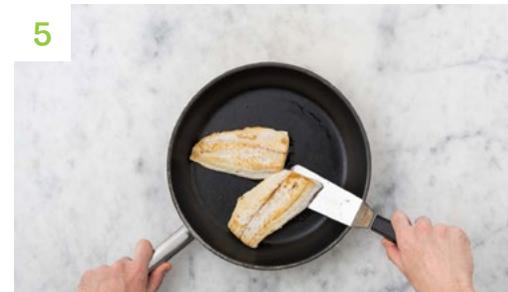


2 Soße kochen

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Mango, **Ingwer**, die Hälfte vom **Chili** und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. andünsten. 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** angießen und 4 – 6 Min. köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Fisch braten

Zu dem **Gemüse** in der Pfanne **Linsen**, restliches „**Hello Curry**“ und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** geben und 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Fisch von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

Pfanne auswischen und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** darin erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



3 Gemüse schneiden

Karotte schälen, längs vierteln und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Porree längs vierteln, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Linsen in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen.



6 Anrichten

Seehecht auf das **Linsengemüse** legen. Mit **Mangosoße** begießen und mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichem **Chili** nach Geschmack toppen.

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>

