

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.

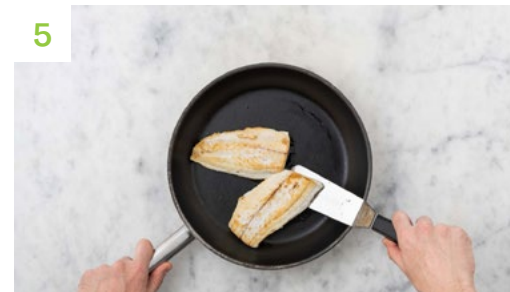


2 Soße kochen

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 auswaschen 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.

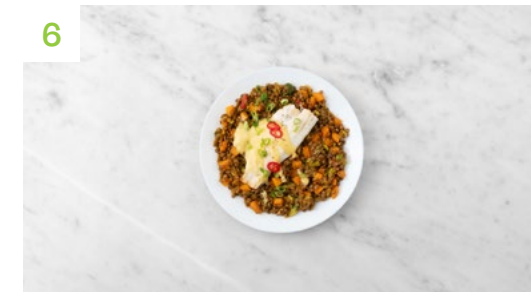


3 Gemüse schneiden

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>

