

Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 643 kcal • Tag 2 kochen

21



Seehecht



Jasminreis



Tomate



Babyspinat



Knoblauchzehe



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gemüsebrühpulver



- 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

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Gemüsebrühpulver 10)	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	4,5 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 **MA:** Marokko

BE: Belgien



Varoma vorbereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. Nach Belieben die Haut vom **Fisch** entfernen, **Fisch** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Für die Currysoße

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Currypaste** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen fortfahren.



Curry vollenden

Tomatenspalten, **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe**, 50 g [75 g | 75 g] **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und ohne Messbecher **5 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen den **Spinat** portionsweise durch die Deckelöffnung zugeben.

Fisch mit **Sud** in den Mixtopf zugeben und vorsichtig mit dem Spatel unterheben. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Knoblauch abziehen.

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Tellern anrichten. **Currysoße** mit **Fisch** darauf verteilen 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>

