

# Dorade in Kokos-Panko mit Curryreis

dazu scharfe Karotten und Knoblauchdip

High Protein 30 – 40 Minuten • 690 kcal • Tag 2 kochen



Dorade



Basmatireis



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Kokosraspeln



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Curry“



Maisstärke



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller,  
1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne,  
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dorade <b>4</b>	240 g	360 g**	480 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>SN</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	1
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1	2
Naturjoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Kokosraspeln	8 g	12 g	16 g
Panko-Mehl <b>15</b>	25 g**	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 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. 590 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	2885 kJ/687 kcal
Fett	3,8 g	22,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,9 g
Kohlenhydrate	14,2 g	83,7 g
– davon Zucker	2,1 g	12,7 g
Eiweiß	6,4 g	37,6 g
Salz	0,09 g	0,53 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) **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



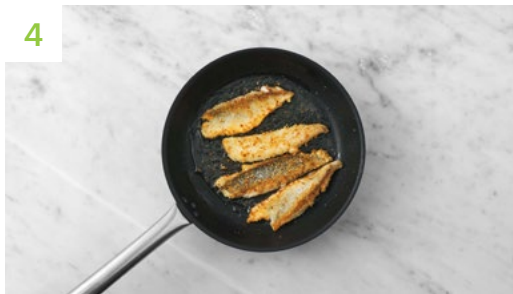
## Karotten backen

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

**Karotten** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Karotten, Chili** nach Geschmack, etwas **Honig\*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** auf einem mit Backpapier belegten Backblech vermengen. **Salzen\***, **pfeffern\*** und 20 – 25 Min. backen.

**Knoblauchzehe** 10 Min. mitbacken.



## Dorade braten

**Doradenfilets** quer halbieren, **salzen\*** und **pfeffern\***. **Fischfilets** durch die **Stärke** ziehen und dann in das **Kokos-Panko** drücken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Doradenfilets** je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.

### 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.



## Reis kochen

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

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**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und „Hello Curry“ zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## Dip zubereiten

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

**Joghurt** und **Soft** aus 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** hinzufügen, verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

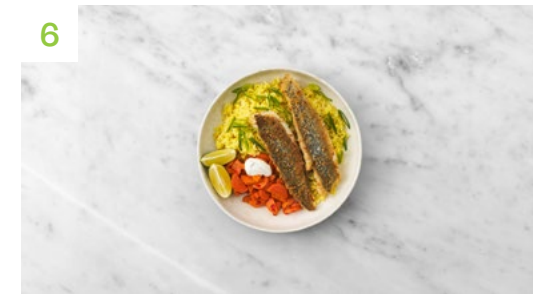


## Brösel vorbereiten

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einem tiefen Teller **Limettenabrieb**, **Maisstärke** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** verrühren.

In einem zweiten tiefen Teller die Hälfte [zwei Drittel | das gesamte] **Panko** und **Kokosflocken** vermengen.



## Anrichten

**Dorade** in **Kokos-Panko** und **Curryreis** auf Teller verteilen. **Reis** mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

**Karotten** dazu anrichten und mit **Knoblauch-Dip** und restlichen **Limettenspalten** 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>

