

# Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

unter 650 Kalorien **Family** High Protein Thermomix übernimmt alles • 574 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Jasminreis



Tomate



Babypinac



Knoblauchzehe



gelbe Currypaste



Gemüsebrühpulver



Kochsahne



- 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
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 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. 600 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2400 kJ/574 kcal
Fett	3,2 g	19,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	8,5 g
Kohlenhydrate	11,7 g	69,6 g
– davon Zucker	1,2 g	7,1 g
Eiweiß	5,6 g	33,7 g
Salz	0,39 g	2,33 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) **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.

**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**, **Kochsahne**, **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>

