

Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

Family High Protein Thermomix übernimmt alles • 588 kcal • Tag 2 kochen

18



Seelachs



Jasminreis



Tomate (Roma)



Babyspinat



Knoblauchzehe



Kochsahne



gelbe Currypaste



Gemüsebrühpulver

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

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 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Tomate (Roma) NL MA ES | 2 | 3 | 4 |
| Babyspinat | 50 g | 75 g | 100 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| 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. 570 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 431 kJ/103 kcal | 2461 kJ/588 kcal |
| Fett | 3,4 g | 19,7 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,5 g | 8,6 g |
| Kohlenhydrate | 12 g | 68,6 g |
| – davon Zucker | 1,3 g | 7,6 g |
| Eiweiß | 6,1 g | 35 g |
| Salz | 0,41 g | 2,32 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: **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



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>

