



# INDISCHES SÜSSKARTOFFELCURRY MIT SCHELLFISCH

mit Zucchini, Tikka-Masala-Paste und Naan-Brot

**EXTRA**  
LECKERBISEN

SCHELLFISCH



Schellfischfilet



Zucchini



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Naan-Brot



Erdnüsse



Knoblauch



Süßkartoffel



20 [25 | 25] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



## 1 ZWIEBEL DÜNSTEN

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Süßkartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben. [maximal 600 g in den Gareinsatz und die restlichen **Süßkartoffelstücke** in den Varoma-Behälter geben.]



## 4 FISCH BRATEN

3 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit den **Fisch** braten. **Schellfischfilet** von beiden Seiten **salzen\***. **Knoblauchzehe** andrücken, sodass sie etwas aufplatzt. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen (am besten beschichteten) Pfanne erhitzen und die angedrückte **Knoblauchzehe** hineingeben, dann den **Fisch** in die Pfanne legen und für 3 – 5 Min. braten. **Fisch** wenden und für weitere 2 – 3 Min. braten, bis er durchgegart ist.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** der Länge nach halbieren, in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben.

**Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in schmale Streifen schneiden.

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.



## 5 TIKKA-SOSSE KOCHEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. **Tikka-Paste**, **Kokosmilch**, 5 g [5 g | 10 g] **milden Essig\*** und etwas **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 2** kochen. Danach **Tikka-Masala-Currysoße** mit mehr **mildem Essig\*** und **Salz\*** abschmecken.

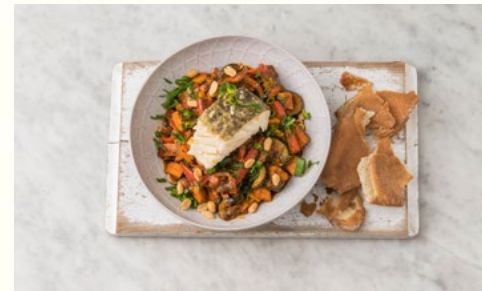


## 3 DAMPFGAREN

V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Gehackte Tomaten**, **Salz\*** und 100 g **Wasser\*** in den Mixtopf zugeben. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, Varoma-Behälter aufsetzen und **26 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Naan-Brote** auf ein Backblech legen und ca. 5 Min. im Backofen aufbacken.

Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden und fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Varoma-Gemüse** und **Süßkartoffelwürfel** in eine große Schüssel geben. **Tikka-Currysoße** darübergeben und alles gut vermengen. **Süßkartoffelcurry** in Schüsseln verteilen und **Schellfischfilet** darauf anrichten. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US   ES	1	1 (groß)	2
Zucchini ES	1	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	50 g	50 g	80 g ☉
stückige Tomaten	½ ☉	⅔ ☉	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schellfischfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Naan-Brot 1)	2	3	4
Erdnüsse 9)	10 g	10 g	10 g
Öl* für Schritt 1	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 3		100 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Essig* 1) 11) für Schritt 5	5 g	5 g	10 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

### DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	4.408 kJ/1.054 kcal
Fett	4,36 g	38,87 g
- davon ges. Fettsäuren	2,67 g	23,79 g
Kohlenhydrate	14,22 g	126,72 g
- davon Zucker	3,17 g	28,27 g
Eiweiß	4,98 g	44,34 g
Salz	0,491 g	4,374 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

1) Glutenhaltiges Getreide 6) Fische 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

## Guten Appetit!