



SEELACHSFILET AUF BUNTEM GEMÜSECURRY

mit Kartoffeln und Baby-Pak-Choi

FAMILY
HIGHLIGHT



Baby-Pak-Choi



Karotte



Kartoffeln (Drillinge)



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Tikka-Masala-Paste



Seelachs

Mahlzeit zum Aufzählen!

Fisch zu Curry? Na klar! Fisch ist eine häufige Zutat in indischen oder thailändischen Currys. Im heutigen Rezept gibt es ein zartes Filet vom Seehecht. Dass das zu einem Curry passt, wirst Du feststellen, sobald Du den ersten Bissen des cremigen Currys nimmst. Welche Fischarten kennst Du eigentlich noch? Und wie esst Ihr als Familie eigentlich Fisch in der Regel? Zählt gemeinsam am Esstisch auf und lasst es Euch schmecken!



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

Stufe 2 Thermomix kocht

Neuentdeckung 2 Tag 1 - 2 kochen

thermomix



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Buntes **Gemüse** in einer cremigen **Soße** und dazu knusprig-zarter **Fisch** – so schmecken Vitamine und Mineralstoffe so richtig lecker.



3 FÜR DIE CURRYSSOSE

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einem großen Topf erwärmen. **Weißer Frühlingszwiebelringe** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Currypaste** (**Vorsicht: scharf!**) zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. Dann mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen, verrühren und bei geringer Hitze köcheln lassen bis der Varoma fertig ist. Währenddessen den **Fisch** braten.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft den Fisch mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 großen Topf**, **1 tiefe Teller** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN & GEMÜSE

Kartoffeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden, **salzen*** und in den Gareinsatz geben. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen das **Gemüse** vorbereiten. **Karotte** schälen und in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. **Pak-Choi-Blätter** abschneiden, in feine Streifen schneiden und den Strunk in 0,5 cm breite Streifen schneiden.



4 FISCH BRATEN

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** in einen tiefen Teller geben. **Seelachs** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, dann im **Mehl*** panieren. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Seehecht** darin je Seite ca. 4 – 5 Min. braten. Nach der Varoma-Garzeit den Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Kartoffeln** und **Gemüse** in den Topf zur **Currysoße** geben, verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 GEMÜSE DAMPFGAREN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. Zuerst die **Karottenscheiben**, dann den Strunk des **Pak Choi** und zuletzt die **Pak-Choi-Blätter** in den Varoma-Behälter füllen. Varoma-Behälter verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen 150 ml [225 ml | 300 ml] heiße **Gemüsebrühe*** vorbereiten und mit dem Rezept fortfahren. Varoma verschließen.



5 ANRICHTEN

Currysoße nach Geschmack mit heißer **Garflüssigkeit** verdünnen. **Curry** auf Teller verteilen, gebratenen **Fisch** darauf anrichten, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Baby-Pak-Choi	2	3	4
Karotte GB	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	425 ml	500 ml
Tikka-Masala-Paste 10)	1½ EL	2 EL	3 EL
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Wasser* für Schritt 1		500 g	
Gemüsebrühe* für Schritt 2	150 ml	225 ml	300 ml
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Mehl* 1) für Schritt 4	4 EL	6 EL	8 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die geliefert 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. 700 g)
Brennwert	374 kJ/89 kcal	2.669 kJ/638 kcal
Fett	4 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	22 g
Kohlenhydrate	8 g	55 g
– davon Zucker	1 g	10 g
Eiweiß	4 g	32 g
Salz	1 g	3 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 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

GB: Großbritannien IT: Italien DE: Deutschland

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!

