

Thai Kokos-Curry-Suppe mit Seehecht und Glasnudeln, dazu Karotte und Paprika

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 2480 kJ/593 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Karotte



rote Paprika



Glasnudeln



Kokosmilch



Hühnerbrühe



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Ingwer



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 g	4 g	4 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
rote Paprika NL BE ES	1	1	2
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2480 kJ/593 kcal
Fett	4,26 g	26,95 g
– davon ges. Fettsäuren	2,14 g	13,55 g
Kohlenhydrate	9,58 g	60,54 g
– davon Zucker	2,37 g	14,97 g
Eiweiß	4,07 g	25,72 g
Salz	0,568 g	3,591 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 **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **PE:** Peru **CN:** China



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Streifen quer halbieren.

Karotte schälen und in 0,5 cm dicke, schräge Scheiben schneiden.

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

Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Knoblauch abziehen und sehr fein hacken.



2 Suppe kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Weißer **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **Ingwer** darin 2 Min. unter Rühren anschwitzen.

Paprika und **Karotten** dazugeben und 2 – 4 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten.

Currypaste dazugeben und kurz durchrühren.

Mit **Kokosmilch** und 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** auffüllen.

Hühnerbrühpulver einrühren, aufkochen lassen und abgedeckt 8 - 10 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** bissfest sind.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

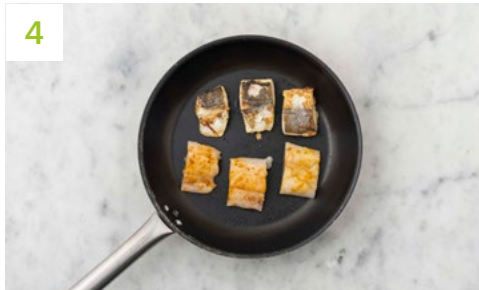


3 Fisch würzen

Limette in 6 Spalten schneiden.

Fisch gut trockentupfen, dann auf beiden Seiten mit **Limettensaft** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit „**Hello Kokos Curry**“ einreiben.

Fischfilets dann in jeweils 3 Stücke schneiden.



4 Fisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fisch** darin zuerst auf der Hautseite 2 Min. knusprig braten. Dann wenden und weitere 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



5 Währenddessen

Glasnudeln in einer großen Schüssel mit reichlich kochendem **Wasser*** übergießen. 2 – 3 Min. stehen lassen, bis sie weich sind, dann durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abschrecken.

Glasnudeln mit einer Schere mehrfach durchschneiden.



6 Anrichten

Glasnudeln auf Teller verteilen.

Currysuppe mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und über den **Nudeln** verteilen.

Mit **Fischfilets** belegen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Mit den restlichen **Limettenspalten** genießen.

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.