

Tikka Fish Pot! Seehecht-Spieß auf Linsencurry

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2493 kJ/596 kcal • Tag 2 kochen

18



Seehecht



Holzspieße



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



rote Linsen



Zucchini



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Erdnüsse



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 tiefen Teller und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 6	250 g	375 g	500 g
Holzspieße	2	3	4
Tikka-Masala-Paste	50 g	75 g**	100 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Linsen	50 g	75 g	100 g
Zucchini ES NL	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühe 3	4 g	6 g	8 g
Erdnüsse 7	10 g	20 g	20 g
Öl*, Wasser*	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. 670 g)
Brennwert	373 kJ/89 kcal	2493 kJ/596 kcal
Fett	5,07 g	33,93 g
– davon ges. Fettsäuren	2,13 g	14,23 g
Kohlenhydrate	4,92 g	32,94 g
– davon Zucker	2,12 g	14,16 g
Eiweiß	5,40 g	36,14 g
Salz	0,514 g	3,437 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: **3**) Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **6**) Fisch oder Fischerzeugnisse **7**) Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



1 Fisch marinieren

In einem tiefen Teller 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Tikka-Masala-Paste**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Marinade** verquirlen.

Seehecht flach auf die Holzspieße spießen, dabei vorsichtig sein, dass der **Fisch** nicht zerfällt.

Seehechtspieße in dem tiefen Teller mit der **Curry-Öl-Mischung** einreiben und marinieren lassen.



2 Gemüse schneiden.

Linsen in einem Sieb abwaschen.

Zwiebel halbieren, abziehen und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Zucchini längs halbieren und schräg in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



3 Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebel** und **Zucchini** darin für 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen, restliche **Tikka-Masala-Paste** hinzufügen und 1 Min. anschwitzen.

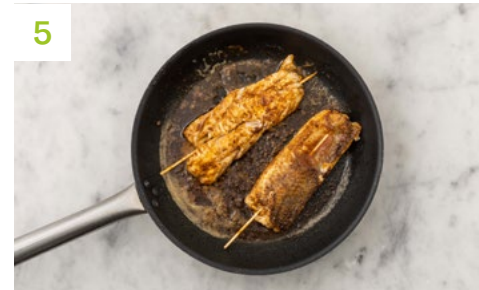


4 Curry köcheln

Topfhin mit **stückigen Tomaten**, **Kokosmilch**, **Gemüsebrühpulver** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen.

Linsen hinzufügen, gut vermengen und einmal aufkochen lassen.

Dann die Hitze reduzieren und abgedeckt 12 – 15 Min. köcheln lassen, bis **Linsen** und **Zucchini** durchgegart sind.



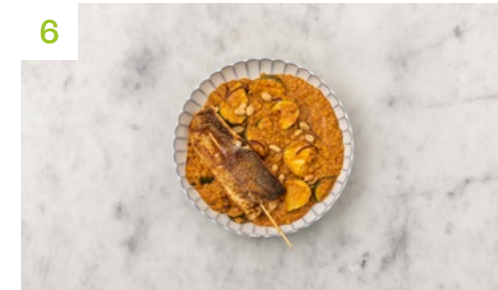
5 Fisch braten

Kurz bevor das **Curry** fertig ist, eine große Pfanne erhitzen.

Den marinierten **Fisch** darin auf der Hautseite 3 – 4 Min. anbraten, dann ganz vorsichtig wenden, damit der **Fisch** nicht auseinanderfällt.

Tipp: Am besten nimmst Du zum Wenden zwei Pfannenwender zur Hand.

Fisch auf der anderen Seite weitere 2 – 3 Min. braten, bis er goldbraun und innen nicht mehr glasig ist.



6 Anrichten

Tikka-Curry mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit **Erdnüssen** garnieren und den **Fischspieß** dazu anrichten.

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>

