



TILAPIA-FISCHFILET AUF BUNTEM GEMÜSECURRY

mit Kartoffeln und Baby-Pak-Choi



HELLO KAFFIRLIMETTENBLATT

Das Kaffirlimettenblatt ist das Lorbeerblatt der asiatischen Küche und wird entweder nur im Ganzen mitgekocht oder hauchdünn geschnitten mitgegessen.



Tilapiafilet



Baby-Pak-Choi



Karotte



Kartoffeln (Drillinge)



Tikka-Masala-Paste



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Kaffirlimettenblätter



Kokosmilch

20 [25|25] Min.

40 [45|45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 2 kochen

Fisch zu Curry? Na klar! Fisch und Meeresfrüchte sind eine häufige Zutat in indischen oder thailändischen Currys. Im heutigen Rezept gibt es ein zartes Tilapiafilet.

Dass das zu einem Curry passt wirst Du feststellen, sobald Du den ersten Bissen des cremigen Currys nimmst, dessen Zitrusnote (verursacht durch das Kaffirlimettenblatt) perfekt zu dem goldbraun gebratenem Tilapia passt. Richtig farbenfroh und richtig lecker!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 tiefen Teller**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 KARTOFFELN & GEMÜSE

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben. **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen **Karotte** schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Pak-Choi-Blätter** vom Strunk lösen, Blätter und Strunk in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen (siehe **★TIPP**).



4 DÜNSTEN

Weißer Frühlingszwiebelstücke und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Tikka-Masala-Paste (scharf!)** und **Öl*** zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kokosmilch**, **Gemüsebrühpaste*** und **Salz** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** vermischen. **Kaffirlimettenblatt** zugeben.



2 MEHR GEMÜSE VORBEREITEN

Zuerst **Karottenscheiben**, dann **Pak-Choi-Strunk** und zuletzt **Pak-Choi-Blätter** in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Behälter verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Knoblauch** abziehen. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



5 FISCH ANBRATEN

Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **6 Min./95 °C/Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen in einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Tilapia** darin je Seite 5 – 7 Min. anbraten. In der Zwischenzeit **Currysoße** aus dem Mixtopf zu **Kartoffeln** und **Gemüse** geben und alles vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FISCH VORBEREITEN & MEHR

Mehl* in einen tiefen Teller geben. **Tilapia** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im **Mehl** wenden. Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Kartoffelwürfel** und **Pak Choi** in eine große Schüssel umfüllen und warm halten. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen.



6 ANRICHTEN

Gemüsecurry auf Teller verteilen, **Tilapia** dazu anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und genießen. **★TIPP:** Lege den Rühraufsatz in den Varoma-Behälter, damit genügend Garschlitz freibleiben. Dadurch bekommst Du ein gleichmäßiges Garergebnis.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Baby-Pak-Choi	2	3	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte DE	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Kaffirlimettenblätter TH	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	40 g	60 g	80 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Tilapia 4)	250 g	375 g	500 g
Wasser*	500 g		
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Mehl* 1)	4 EL	6 EL	8 EL
Gemüsebrühpaste*	½ TL		
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.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	2923 kJ/699 kcal
Fett	5 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	8 g	56 g
- davon Zucker	1 g	10 g
Eiweiß	5 g	33 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Fisch
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, TH: Thailand

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

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!