

Seelachs in Kokos-Panko mit Curryreis dazu scharfe Rüeblli und Knoblauchdip

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 Minuten • 631 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Maizena



Kokosraspeln



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Panko-Mehl



Limette, gewachst



Knoblauchzehe



Basmatireis



Rüeblli



rote Peperoncini



Naturjoghurt aus Saland



Frühlingszwiebel

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller,
1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Maizena	1 x 6 g	2 x 6 g
Kokosraspeln	2 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g
Panko-Mehl 15)	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g

**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. 580 g)
Brennwert	457 kJ/ 109 kcal	2639 kJ/ 631 kcal
Fett	3.1 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	5 g
Kohlenhydrate	14.2 g	82.3 g
– davon Zucker	2 g	11.5 g
Eiweiss	5.9 g	34.2 g
Salz	0.14 g	0.8 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 **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **15)** Weizen

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



Rüebli backen

Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Rüebli nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Rüebli, Peperoncini nach Geschmack, etwas **Honig*** und 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf einem mit Backpapier belegten Backblech vermengen. **Salzen***, **pfeffern*** und 20 – 25 Min. backen.

Knoblauchzehe 10 Min. mitbacken.



Reis kochen

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und „**Hello Curry**“ zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Brösel vorbereiten

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einem tiefen Teller **Limettenabrieb**, **Maisstärke** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** verrühren.

In einem zweiten tiefen Teller die Hälfte [das gesamte] **Panko** und **Kokosflocken** vermengen.



Fisch braten

Fischfilets quer halbieren, **salzen*** und **pfeffern***. **Fischfilets** durch die **Stärke** ziehen und dann in das **Kokos-Panko** drücken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

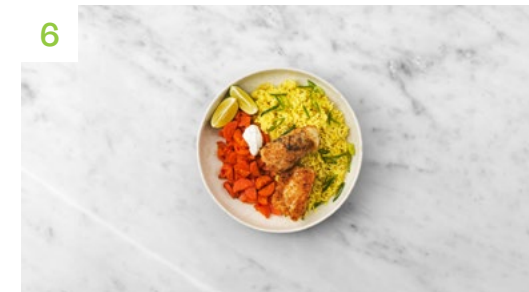
Fischfilets je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



Dip zubereiten

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Joghurt und **Soft** aus 1 [2] **Limettenspalte** hinzufügen, verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fisch in **Kokos-Panko** und **Curryreis** auf Teller verteilen. **Reis** mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Rüebli dazu anrichten und mit **Knoblauch-Dip** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoninischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoninischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Hake in coconut panko with curry rice

served with spicy carrots and garlic dip

Under 650 calories • High protein • 30 minutes • 631 kcal • Cook on day 2



Hake



Corn starch



Coconut flakes



"Hello Curry" spice mix



Panko breadcrumbs



Waxed lime



Garlic clove



Basmati rice



Carrots



Red pepperoncini



Plain yoghurt from Saland



Spring onion

Let's get started

Wash the vegetables and pat the fish dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Water, salt, pepper, sugar, oil

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 deep plate, 1 garlic press, 1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake 4	1 x	250 g	2 x	250 g
Corn starch	1 x	6 g	2 x	6 g
Coconut flakes	2 x	4 g	1 x	4 g
“Hello Curry” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Panko breadcrumbs 15	0.5 x	50 g**	1 x	50 g
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Plain yoghurt from Saland 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 580 g)
Calories	457 kJ/109 kcal	2639 kJ/631 kcal
Fat	3.1 g	18 g
– of which saturated fats	0.9 g	5 g
Carbohydrate	14.2 g	82.3 g
– of which sugar	2 g	11.5 g
Protein	5.9 g	34.2 g
Salt	0.14 g	0.82 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 4) Fish 7) Milk (including lactose) 15) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Bake the carrots

Halve the chilli lengthways, remove the seeds and finely chop the halves (warning: spicy!).

Peel the carrots if you want, halve them lengthways, then cut them into 0.5 cm half-moons.

Mix the carrots, peperoncini to taste, some honey* and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* on a baking tray lined with baking paper. Season with salt* and pepper* and bake for 20–25 min.

Add the garlic to the tray for the last 10 min.



Cook the rice

Cut the white and green parts of the spring onions separately into thin rings.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Add the rice, white spring onions and “Hello Curry”, then cover and simmer on a low heat for about 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



Prepare the breadcrumbs

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into 6 wedges.

Mix the lime zest, corn starch and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* in a deep dish.

In a second deep dish, mix together half [all] of the panko and the coconut flakes.



Fry the fish

Cut the fish fillets crosswise in half and season with salt* and pepper*. Coat the fish fillets in the starch, then press them into the coconut panko.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

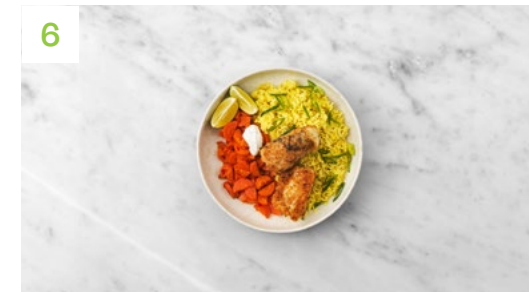
Fry the fish fillets for 3–4 min. on each side until cooked through.



Make the dip

Take garlic out of the oven, peel, then press into a small bowl.

Add the yoghurt and juice of 1 [2] lime wedges, mix and season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the fish in coconut panko and curry rice onto plates. Garnish the rice with the green spring onions.

Serve with the carrots and enjoy with the garlic dip and remaining lime wedges.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Lieu noir pané à la panko et noix de coco avec riz au curry, carottes piquantes et dip à l'ail

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | 30 minutes • 631 kcal • Cuisiner au 2e jour



Lieu noir



Maïzena



Noix de coco râpée



Mélange d'épices « Hello curry »



Panko



Citron vert ciré



Gousse d'ail



Riz basmati



Carottes



Piment rouge



Yogourt nature de Saland



Oignons de printemps

C'est parti

Laver les légumes et essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Eau, sel, poivre, huile

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 assiette creuse, 1 presse-ail, 1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 bol et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lieu noir 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Maïzena	1 x 6 g	2 x 6 g
Noix de coco râpée	2 x 4 g	1 x 4 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 2 g	1 x 2 g
Farine Panko 15)	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 580 g)
Valeur calorique	457 kJ/109 kcal	2639 kJ/631 kcal
Lipides	3.1 g	18 g
- dont acides gras saturés	0.9 g	5 g
Glucides	14.2 g	82.3 g
- dont sucre	2 g	11.5 g
Protéines	5.9 g	34.2 g
Sel	0.14 g	0.82 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 4) poissons **7)** lait (y compris la lactose) **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire les carottes

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et hacher finement (attention : piquant !).

Éplucher (si souhaité) les carottes, les couper en deux dans la longueur et les débiter en demi-lunes de 0,5 cm.

Répartir les carottes, le piment (selon les goûts), un peu de miel* et 0,5 cs [1 cs] d'huile* sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Saler*, poivrer* et enfourner 20 à 25 min.

Mettre l'ail au four pendant 10 minutes.



Faire cuire le poisson

Couper les filets de poisson en deux dans la longueur, saler* et poivrer*. Tourner les filets de poisson dans la féculé, puis les presser dans le mélange panko-coco.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire dorer les filets de poisson env. 3 à 4 min de chaque côté jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Cuire le riz

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition.

Ajouter le riz, la partie blanche des oignons de printemps et du « Hello Curry », couvrir et laisser mijoter à feu doux 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



Préparer la sauce

Retirer l'ail du four, l'éplucher et le presser dans un bol.

Ajouter le yogourt et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, mélanger et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

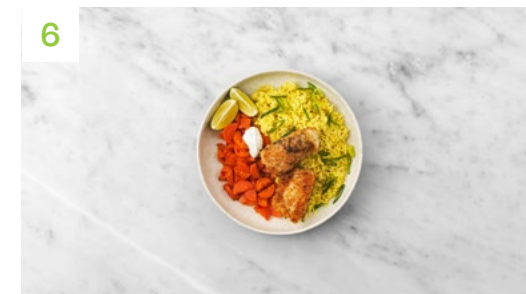


Préparer la chapelure

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en 6.

Dans une assiette creuse, mélanger le zeste de citron vert, la féculé de maïs et 1 cs [2 cs] d'eau*.

Dans une deuxième assiette creuse, mélanger la moitié [totalité] de la panko et les flocons de noix de coco.



Dresser

Répartir le poisson pané à la panko et noix de coco dans des assiettes. Garnir le riz avec la partie verte des oignons de printemps.

Dresser également les carottes et déguster avec le dip à l'ail et le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

