

Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 605 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



Jasminreis



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Tomaten



Babyspinat



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Babypinac	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 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. 610 g)
Brennwert	414 kJ/ 99 kcal	2530 kJ/ 605 kcal
Fett	4 g	24.6 g
- davon ges. Fettsäuren	2.7 g	16.3 g
Kohlenhydrate	11.1 g	67.9 g
- davon Zucker	0.9 g	5.7 g
Eiweiss	5.2 g	31.7 g
Salz	0.3 g	1.86 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!)



Zu Beginn

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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 zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

Nach Belieben die Haut vom **Fisch** entfernen und diesen in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.



Curry zubereiten

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Currypaste** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** vermengen.



Curry zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Knoblauch** darin 1 Min. anbraten. **Tomatenspalten** hinzugeben und 1 – 2 Min. weiterbraten.

Anschliessend **Gemüse** mit der vorbereiteten **Currysauce** ablöschen und bei mittlerer Hitze für ca. 5 Min. köcheln lassen.



Fisch garen

Fischstreifen in die **Sauce** geben und **Curry** ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis der **Fisch** gar und die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis auf Tellern anrichten. **Currysauce** mit **Fisch** darauf verteilen und geniessen.

En Guete!

Seehecht

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

Du liebst HelloFresh?

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



Mild yellow fish curry with tomatoes and spinach

served with jasmine rice

Under 650 calories • Family • High protein • 30–40 minutes • 605 kcal • Cook on day 2

19



Hake



Jasmine rice



Coconut milk



Yellow curry paste



Tomatoes



Baby spinach



Garlic clove



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, vegetable stock powder*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 tall mixing bowl, 1 large frying pans and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g	2 x	25 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 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. 610 g)
Calories	414 kJ/99 kcal	2530 kJ/605 kcal
Fat	4 g	24.6 g
– of which saturated fats	2.7 g	16.3 g
Carbohydrate	11.1 g	67.9 g
– of which sugar	0.9 g	5.7 g
Protein	5.2 g	31.7 g
Salt	0.3 g	1.86 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 **9)** Mustard

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



Get started

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

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, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



Chop the vegetables

Finely chop the garlic.

Cut the tomatoes into thin slices.

Remove the skin from the fish if you prefer, then cut the fish into 2 cm wide strips.



Make the curry

In a tall mixing bowl, mix the coconut milk, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, curry paste and 50 ml [100 ml] water*.



Make the curry

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a high heat. Sauté the garlic for 1 min. Add the tomato wedges and fry for another 1–2 min.

Then deglaze the vegetables with the prepared curry sauce and simmer on medium heat for about 5 min.



Cook the fish

Add the fish to the sauce and simmer the curry for another 5 min. until the fish is cooked and the sauce has thickened slightly.

Gradually add small portions of spinach to the frying pan until the spinach wilts down. Season the curry with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the rice onto plates. Top with the fish and curry sauce and enjoy.

Bon appetit!

Hake

Be very careful when turning the hake in the frying pan. The fish is very tender and can easily fall apart.

Love HelloFresh?

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



Curry jaune doux de poisson avec tomates et épinards, accompagné de riz thaï

Moins de 650 calories **Famille** Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 605 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Merlu



Riz thaï



Lait de coco



Pâte de curry jaune



Tomates



Pousses d'épinards



Gousse d'ail



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut, 1 grande poêle et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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. 610 g)
Valeur calorique	414 kJ/ 99 kcal	2530 kJ/ 605 kcal
Lipides	4 g	24,6 g
– dont acides gras saturés	2,7 g	16,3 g
Glucides	11,1 g	67,9 g
– dont sucre	0,9 g	5,7 g
Protéines	5,2 g	31,7 g
Sel	0,3 g	1,86 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) poisson **9)** moutarde

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



Pour commencer

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

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.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



Couper les légumes

Hacher finement l'ail.

Couper les tomates en fins quartiers.

Selon les goûts, retirer la peau du poisson et le couper en lamelles d'env. 2 cm d'épaisseur.



Préparer le curry

Dans un bol mélangeur haut, mélanger le lait de coco, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la pâte de curry et 50 ml [100 ml] d'eau*.



Préparer le curry

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir l'ail 1 min. Ajouter les quartiers de tomates et poursuivre la cuisson 1 à 2 min.

Déglacer ensuite les légumes avec la sauce au curry préparée et laisser mijoter à feu moyen env. 5 minutes.



Faire cuire le poisson

Mettre les lamelles de poisson dans la sauce et laisser mijoter le curry env. 5 min jusqu'à ce que le poisson soit cuit et que la sauce épaississe un peu.

Ajouter les épinards par petites portions dans la poêle et laisser fondre. Assaisonner le curry à nouveau avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Dresser le riz sur les assiettes. Répartir la sauce au curry avec le poisson et déguster.

Bon appétit !

Merlu

Lorsque vous retournez le merlu dans la poêle, faites-le en douceur. Le poisson est très délicat et peut facilement se casser.

Vous aimez HelloFresh ?

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

