

In Kokosnussmilch gegartes Fischfilet

mindestens -20% Kalorien im Vergleich zu den anderen Rezepten

-20% Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.588 kj/619 kcal • Tag 2 kochen

1



Seehecht



Kokosmilch



Ingwer



Zwiebel



Zucchini



rote Peperoncini



Tomaten



Limette



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



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

Gut, im Haus zu haben

Pouletbouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 Messbecher und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 6	2 x 125 g	4 x 125 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 x 2 g	4 x 2 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletbouillonpulver*, Wasser*, Öl* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	351 kJ/84 kcal	2.588 kJ/619 kcal
Fett	2.99 g	22.02 g
- davon ges. Fettsäuren	1.79 g	13.18 g
Kohlenhydrate	9.61 g	70.83 g
- davon Zucker	1.40 g	10.33 g
Eiweiss	4.51 g	33.26 g
Salz	0.246 g	1.815 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 : 6 Fisch oder Fischerzeugnisse.

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



Reis kochen

Jasminreis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Fisch pochieren

Hitze der Bratpfanne reduzieren.

Fischfilets von beiden Seiten **salzen***, zu der **Sauce** in die Bratpfanne geben und mit Deckel abgedeckt ca. 3 - 4 Min. leicht köcheln lassen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Peperoncini

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

Seehecht

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



Währenddessen

Peperoncini längs halbieren, entkernen und Peperoncinihälften in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Die Hälfte [den ganzen] **Ingwer** schälen und fein raffeln oder hacken.

Enden der **Zucchetti** abschneiden, **Zucchetti** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



Curry vollenden

Tomate halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Tomate** in 8 Spalten schneiden.

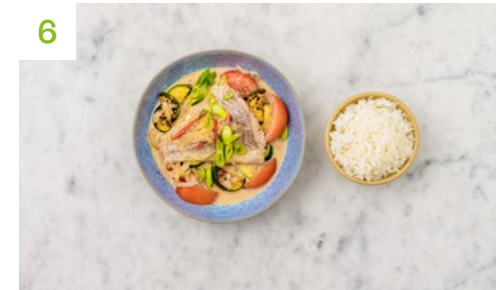
Limette in 4 Spalten schneiden. **Sauce** mit dem **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** und **Salz*** abschmecken. **Tomatenspalten** und nach Belieben **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)** hinzugeben.



Sauce vorbereiten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und **Zwiebelstreifen**, geriebenen **Ingwer**, **Zucchetti** und den weissen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben und alles für 3 Min. unter Rühren anschwitzen.

Anschliessend mit 50 ml [100 ml] **Wasser***, 4g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, **Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“** und **Kokosmilch** ablöschen und bei niedriger Hitze 5 - 6 Min. leicht köcheln lassen.



Anrichten

Fisch mit **Sauce** auf tiefen Tellern verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Reis in kleinen Schüsseln anrichten und dazureichen.

Khō hai dja! (Das heisst „En Guete!“ auf Thailändisch.)

Du liebst HelloFresh?

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





Fish fillet cooked in coconut milk

At least -20% calories compared to the other recipes

-20% calories 30-40 minutes • 2.588 kj/619 kcal • Cook on day 2

1



Hake



Coconut milk



Ginger



Onion



Courgette



Red peperoncini



Tomatoes



Lime



Spring onion



Jasmine rice



"Hello Coconut Curry" spice mix



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

Good to have at hand

Chicken stock powder*, water*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

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

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

What you need

1 small pot with lid, 1 sieve, 1 measuring jug and 1 large frying pan with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2p	4P
Hake 6	2 x 125 g	4 x 125 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
"Hello Coconut Curry" spice mix	2 x 2 g	4 x 2 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Chicken stock powder*, water*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	351 kJ/84 kcal	2.588 kJ/619 kcal
Fat	2.99 g	22.02 g
- incl. saturated fats	1.79 g	13.18 g
Carbohydrate	9.61 g	70.83 g
- incl. sugar	1.40 g	10.33 g
Protein	4.51 g	33.26 g
Salt	0.246 g	1.815 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: 6) Fish or fish products.

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



Cook rice

Rinse jasmine rice in a sieve with cold water until the water is clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir in rice, cover and simmer on low heat for approx. 10 min.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the rice swell for at least 10 min.



Poach the fish

Reduce heat of frying pan.

Salt* fish fillets on both sides, add to sauce in the frying pan, cover with lid, and simmer gently for approx. 3-4 min. until the fish is no longer glazed inside.

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.

Hake

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



In the meantime

Halve peperoncini lengthways, remove core, and cut peperoncini halves into strips (warning: spicy!).

Peel half [all] of the ginger and chop or grate it finely.

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.

Halve and peel onion and cut it into thin strips.

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.



Finish curry

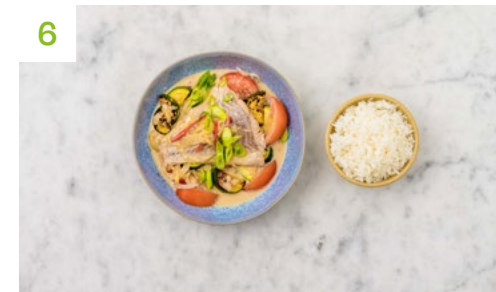
Halve tomato, cut out the core and the stalk, and cut tomato into 8 wedges. Cut the lime into 4 segments. Season the sauce with the juice of 2 [4] lime wedges and salt*. Add tomato wedges and peperoncini strips according to taste (warning: spicy!).



Prepare sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat and add strips of onion, grated ginger, courgette and the white part of the spring onion, and sauté everything for 3 min. while stirring.

Then deglaze with 50 ml [100 ml] water*, 4 g [8 g] chicken stock powder*, "Hello Coconut Curry" spice mix and coconut milk, then cover and simmer gently on low heat for 5-6 min.



Serve

Serve fish with sauce on deep plates.

Sprinkle with green spring onion rings.

Serve rice in small bowls.

Khō hai dja! (This means "bon appetit" in Thai.)

You love HelloFresh?

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



Filet de poisson cuit dans du lait de coco

Au moins -20 % de calories par rapport aux autres recettes

-20 % de calories 30 – 40 minutes • 2.588 kj/619 kcal • Cuisiner au 2e jour

1



Merlu



Lait de coco



Gingembre



Oignon



Courgettes



Piment rouge



Tomates



Citron vert



Oignons de printemps



Riz thaï



Mélange d'épices
« Hello Curry-noix de
coco »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de volaille en poudre*, eau*, huile*,
sel*, poivre*

C'est parti

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

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

Ce dont vous avez besoin

1 casserole avec couvercle, 1 passoire, 1 verre doseur et 1 grande poêle avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu (6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Gingembre	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Mélange d'épices « Hello Curry-noix de coco »	2 x 2 g	4 x 2 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Bouillon de volaille en poudre*, eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	351 kJ/84 kcal	2.588 kJ/619 kcal
Lipides	2.99 g	22.02 g
- dont acides gras saturés	1.79 g	13.18 g
Glucides	9.61 g	70.83 g
- dont sucre	1.40 g	10.33 g
Protéines	4.51 g	33.26 g
Sel	0.246 g	1.815 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 : 6 Poisson ou produits à base de poisson.

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



Cuire le riz

Rincer le riz thaï à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Pocher le poisson

Réduire le feu de la poêle.

Salier les filets de poisson des deux côtés*, les ajouter à la sauce dans la poêle et laisser mijoter doucement, à couvert, pendant environ 3 à 4 min jusqu'à ce que la chair du 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.

Merlu

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



Pendant ce temps

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et couper les moitiés de piment en lamelles (attention, ça pique !).

Peler la moitié [l'ensemble] du gingembre et le hacher ou le râper finement.

Couper les extrémités de la courgette, la couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'1 cm.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



Mettre la touche finale au curry

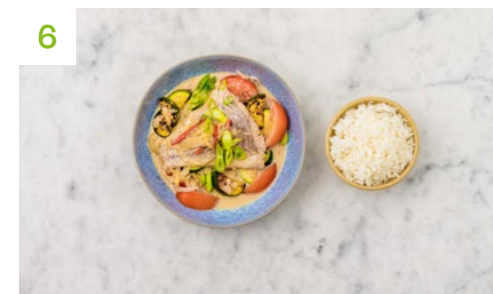
Couper la tomate en deux, et enlever la partie dure et couper la tomate en 8 tranches. Couper le citron vert en 4. Assaisonner la sauce avec le jus de 2 [4] tranches de citron vert et du sel*. Ajouter les tranches de tomates et des lanières de piment (attention, ça pique !).



Préparer la sauce

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et ajouter les lamelles d'oignon, le gingembre râpé, les courgettes et la partie blanche de l'oignon de printemps et faire revenir le tout 3 min en remuant.

Déglacer ensuite avec 50 ml [100 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, le mélange d'épices « Hello Curry-noix de coco » et le lait de coco et laisser mijoter à feu doux 5 à 6 minutes.



Dresser

Servir le poisson avec la sauce dans des assiettes creuses.

Garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps. Servir le riz dans des bols.

Khō hai dja ! (Cela signifie « Bon appétit » en thaï).

Vous aimez HelloFresh ?

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

