



Indischer Curry-Fisch mit scharfer Zucchetti, dazu Süßkartoffel-Rüebli-Püree und Zitronendip

5

-20% Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.090 kJ/500 kcal • Tag 1 - 2 kochen



Süßkartoffel



Rüebli



Seehecht



Madras Curry, Pulver



Knoblauchzehe



Zitrone



Zucchetti



rote Peperoncini



Naturjoghurt



Frühlingszwiebel

Gut, im Haus zu haben
Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech, 1 Sieb, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süßkartoffel	1 x	300 g
Rüebli	3 x	100 g
Seehuhn 6)	2 x	125 g
Madras Curry, Pulver	1 x	2 g
Knoblauchzehen	1 x	4 g **
Zitrone	1 x	90 g **
Zucchetti	1 x	330 g
rote Peperoncini	0.5 x	15 g **
Naturjoghurt 5)	1 x	100 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g
Öl* für Schritt 1 und 5	je 1 EL	je 2 EL
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. 1.000 g)
Brennwert	291 kJ/70 kcal	2.090 kJ/500 kcal
Fett	2.09 g	15.01 g
- davon ges. Fettsäuren	0.25 g	1.78 g
Kohlenhydrate	7.75 g	55.69 g
- davon Zucker	3.45 g	24.78 g
Eiweiß	4.41 g	31.74 g
Salz	0.13 g	0.98 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 : 5) Milch 6) Fisch..



Zucchetti backen

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Rote Peperoncini längs halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (Achtung: **scharf!**).

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

Enden der **Zucchetti** abschneiden und **Zucchetti** in 1 cm breite Scheiben schneiden. **Zucchetti**, **Knoblauch**, **Peperoncini** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in einer kleinen Auflaufform vermengen und für 20 – 25 Min. im Ofen backen.



Püree zubereiten

Süßkartoffel und **Rüebli** schälen und beides in grobe Stücke schneiden. In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen. **Süßkartoffel** und **Rüebli** darin 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind.



Dip zubereiten

Zitrone in 6 Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel den **Naturjoghurt** mit dem **Saft** aus 1 – 2 **Zitronenspalten** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Püree fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit **Süßkartoffel**- und **Rüeblistücke** durch ein Sieb abgießen, dabei etwas von dem Kochwasser auffangen und **Gemüse** zurück in den Topf geben. Mithilfe eines Stabmixer zu einem feinen **Püree** verarbeiten und je nach gewünschter Konsistenz löffelweise etwas vom **Kochwasser*** hinzufügen. 1 EL [2 EL] vom Dip unterrühren und das **Püree mit Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Gegebenenfalls warm halten.



Fisch braten

Den **Fisch** auf einem flachen Teller auf beiden Seiten vorsichtig mit der **Gewürzmischung**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben.

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und den marinierten **Fisch** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Süßkartoffel-Rüebli-Püree und **Zucchetti** auf Teller verteilen. Den **Fisch** dazu anrichten, **Zitronenspalten** und Dip dazureichen. Mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

En Gute



Indian fish curry with spicy courgette, served with sweet potato and carrot purée and lemon dip

5

-20% Calories 30 – 40 minutes • 2.090 kj/500 kcal • Cook on days 1 – 2



Sweet potato



Carrots



Hake



Madras curry powder



Garlic cloves



Lemon



Courgette



Red peperoncini



Natural yoghurt



Spring onion

Good to have at hand
Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

What you need

1 baking tray, 1 sieve, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 hand blender and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potato	1 x	300 g
Carrots	3 x	100 g
Hake 6)	2 x	125 g
Madras curry powder	1 x	2 g
Garlic cloves	1 x	4 g **
Lemon	1 x	90 g **
Courgette	1 x	330 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g **
Natural yoghurt 5)	1 x	100 g
Spring onion	1 x	35 g
Oil* for steps 1 and 5	1 tbsp. each	2 tbsp. each
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	291 kJ/70 kcal	2.090 kJ/500 kcal
Fat	2.09 g	15.01 g
- incl. saturated fats	0.25 g	1.78 g
Carbohydrate	7.75 g	55.69 g
- incl. sugar	3.45 g	24.78 g
Protein	4.41 g	31.74 g
Salt	0.13 g	0.98 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: 5) Milk 6) Fish.



Back courgette

Peel and finely chop the **garlic**.

Halve **red peperoncini** lengthways, remove core and finely chop **peperoncini halves** (**warning: spicy!**).

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.

Cut off the ends of the **courgette** and cut the **courgette** into slices 1 cm thick. Mix **courgette**, **garlic**, **peperoncini** and the white part of the **spring onion** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, **salt*** and **pepper*** in a small oven dish and bake in the oven for 20-25 min.



Prepare purée

Peel the **sweet potato** and **carrots** and cut them into large pieces. Fill a large pot with plenty of **hot water**, add a little **salt*** and bring to the boil. Cook the **sweet potato** and carrot in the **water** for 10-12 min. until they are soft.



Prepare dip

Cut the **lemon** into 6 wedges. In a small bowl, mix the **natural yoghurt** with the juice of 1-2 **lemon** wedges and season with **salt*** and **pepper***.



Finish the puree

At the end of the cooking time, pour the **sweet potato** and carrot pieces through a sieve, collecting some of the **cooking water** and putting the **vegetables** back into the pot. Use a hand blender to make a fine **puree** and, depending on the desired consistency, add some of the **cooking water** * spoon by spoon. Stir in 1 tbsp [2 tbsp] of the **dip** and season the **puree** with **salt** * and **pepper***. Hold caliente if necessary.



Fry fish

On a flat plate, carefully rub the **fish** on both sides with the **spice mix**, a little **salt*** and **pepper***.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and sauté the marinated **fish** on the skin side for 2-3 min., then turn it over and sauté for another 2-3 min. until the **fish** is golden brown and no longer glazed.



Serve

Apportion the **sweet potato** and **carrot** **purée** and the **courgette** onto plates. Add the **fish**, the **lemon wedges** and the **dip**. Garnish with the green **spring onion** rings.

Bon appetit!



Curry de poisson indien avec courgette épicée, servi avec une purée de patate douce et de carottes et un dip au citron

5

-20% Calories 30 – 40 minutes • 2.090 kj/500 kcal • Cuisiner dans les 1 à 2 jours



Patate douce



Carottes



Merlu



Poudre de curry de Madras



Gousse d'ail



Citron



Courgette



Piment rouge



Yogourt nature



Oignon de printemps

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauder une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four, 1 passoire, 1 grand faitout, 1 grande poêle, 1 petit saladier, 1 mixeur et 1 moule à gratin.

Ingédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Merlu 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Poudre de curry de Madras	1 x 2 g	1 x 6 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Piment rouge	0.5 x 15 g **	1 x 15 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	3 x 35 g
Huile* pour les étapes 1 et 5	1 cs chaque	2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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	291 kJ/70 kcal	2.090 kJ/500 kcal
Graisse	2.09 g	15.01 g
- dont acides gras saturés	0.25 g	1.78 g
Glucides	7.75 g	55.69 g
- dont sucre	3.45 g	24.78 g
Protéines	4.41 g	31.74 g
Sel	0.13 g	0.98 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 : 5) lait 6) poisson.



Cuire la courgette

Peler et hacher finement l'ail.

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

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

Couper les extrémités de la **courgette** et la débiter en rondelles de 1 cm de largeur. Mélanger la **courgette**, l'**ail**, le **piment** et la partie blanche de l'**oignon de printemps** avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre*** dans un petit moule à gratin et cuire au four pendant 20 à 25 minutes.



Préparer la purée

Peler la patate douce et les **carottes** et couper en gros morceaux. Remplir un grand faitout d'eau* **chaude**, **saler*** légèrement et porter à ébullition. Y faire cuire la patate douce et les **carottes** 10 à 12 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



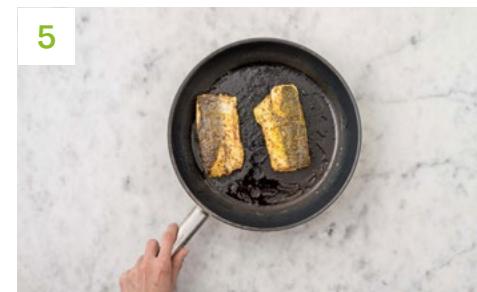
Préparer le dip

Couper le citron en 4. Dans un petit **saladier**, **mélanger** le **yogourt** nature avec le jus de 1 à 2 quartiers de **citron** et assaisonnez avec du **sel*** et du **poivre***.



Terminer la purée

À la fin de la cuisson, versez les morceaux de **patates douces** et de **carottes** au tamis, récupérez une partie de l'**eau de cuisson** et remettez les **légumes** dans la casserole. Utilisez un mixeur plongeant pour faire une fine **purée** et, selon la consistance désirée, ajoutez une partie de l'**eau de cuisson*** cuillerées. Incorporer 1 cs [2 cs] de **Dip** et assaisonner la **purée de sel*** et de **poivre***. Gardez au chaud si nécessaire.



Faire cuire le poisson

Sur une assiette plate, frotter avec précaution le **poisson** des deux côtés avec le **mélange d'épices**, un peu de **sel*** et de **poivre***.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire revenir le **poisson** mariné côté peau 2 à 3 min., puis retourner et faire revenir encore 2 à 3 min. jusqu'à ce que le **poisson** soit doré et ne soit plus vitreux.



Dresser

Répartir la **purée de patate douce** et de **carottes** et la **courgette** dans les assiettes. Ajouter le **poisson**, servir avec les quartiers de **citron** et le **dip**. Garnir avec les **rondelles vertes d'oignon de printemps**.

Bon appétit !