

Lachs aus dem Ofen mit Kokos-Curry-Gemüse dazu Pak Choi, Rüeblli und Süsskartoffeltaler

45 – 55 Minuten • 2.731 kj/653 kcal • Tag 2 kochen

26



Lachsfilet



Kokosmilch



Madras Curry



Süßkartoffeln



Pak Choi



Rüeblli



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Backblech, 1 Messbecher und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Madras Curry 9)	1 x 6 g	2 x 6 g
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Pak Choi	1 x 130 g	2 x 130 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text	
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	519 kJ/124 kcal	2.731 kJ/653 kcal
Fett	7.55 g	39.70 g
- davon ges. Fettsäuren	3.13 g	16.49 g
Kohlenhydrate	8.20 g	43.14 g
- davon Zucker	2.37 g	12.49 g
Eiweiss	5.64 g	29.67 g
Salz	0.136 g	0.714 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!).



Kleine Vorbereitung

Süsskartoffel nach Belieben schälen und in ca. 1.5 cm breite Scheiben schneiden.

Süsskartoffelscheiben auf der Hälfte eines mit Backpapier belegten Backbleches verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gemüse backen

Lachs salzen* und mit der Hautseite nach unten neben **Süsskartoffeln** auf das Blech geben.

Für die restlichen 25 Min. über die Auflaufform in den Ofen schieben und mitbacken.



Gemüse schneiden

Rüebli schälen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ca. 1 cm vom unteren Ende des **Pak-Choi** abschneiden.

Den weissen Teil in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden, die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.



Fertig stellen

Nach Ende der Garzeit Auflaufform und Backblech aus dem Ofen nehmen.

Das **Gemüse** sollte weich und der **Fisch** innen nicht mehr glasig sein.

Blätter des **Pak Choi** unter die **Currysauce** heben und zusammen fallen lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



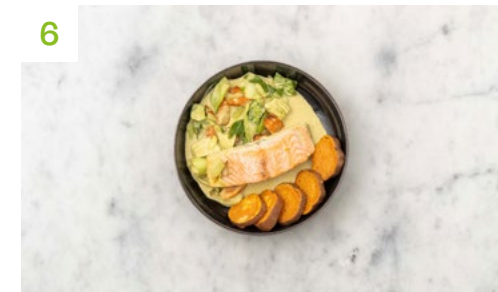
Curry zubereiten

In einer grossen Auflaufform 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Madras Curry** verrühren.

Weissen Teil vom **Pak Choi** und **Rüebli** in die Auflaufform geben.

Tipp: Für 4 Personen am besten 2 Auflaufformen verwenden.

Auflaufform mit Alufolie abdecken und im Ofen für ca. 35 Min. backen.



Anrichten

Curry auf tiefe Teller verteilen.

Lachs darauf anrichten.

Süsskartoffelscheiben dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Baked salmon with coconut-curry vegetables

served with pak choi, carrots and sweet potatoes

45-55 minutes • 2.731 kj/653 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Coconut milk



Madras curry



Sweet potatoes



Pak choi



Carrots



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and pat the fish dry with kitchen roll.
Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

Aluminium foil, 1 baking tray with baking paper, 1 baking tray, 1 measuring jug and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Salmon fillet 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Madras curry 9)	1 x 6 g	2 x 6 g
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Pak choy	1 x 130 g	2 x 130 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Vegetable stock powder*, oil*, water*	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	519 kJ/124 kcal	2.731 kJ/653 kcal
Fat	7.55 g	39.70 g
- incl. saturated fats	3.13 g	16.49 g
Carbohydrate	8.20 g	43.14 g
- incl. sugar	2.37 g	12.49 g
Protein	5.64 g	29.67 g
Salt	0.136 g	0.714 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 prepped

Peel the sweet potato if you want and cut into slices 1.5 cm thick.

Spread the sweet potato slices on half of a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt* and pepper.



Chop the vegetables

Peel the carrots and cut them diagonally into slices about 1 cm thick. Cut off about 1 cm from the bottom of the pak choy.

Cut the white part into 3 cm pieces and cut the leaves into bite-sized pieces.



Prepare the curry

In a large oven dish, mix 100 ml [200 ml] water*, coconut milk, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and Madras curry.

Add the white part of the pak choy and the carrots to the oven dish.

Tip: For 4 people, it's best to use 2 oven dishes.

Cover the oven dish with aluminium foil and bake in the oven for about 35 minutes.



Roast the vegetables

Salt the salmon* and place it skin side down on the baking tray next to the sweet potatoes.

Put the tray in the oven above the oven dish and bake for the remaining 25 minutes.



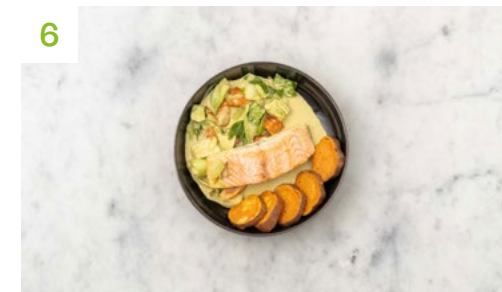
Finish the dish

At the end of the cooking time, remove the oven dish and baking tray from oven.

The vegetables should be soft and the fish should no longer be translucent on the inside.

Fold the pak choy leaves into the curry sauce and let them wilt down.

Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the curry onto deep plates.

Arrange the salmon on top.

Add the sweet potato slices and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Saumon au four avec légumes au curry et à la noix de coco accompagné de pak choi, de carottes et de galettes de patates douces

45 – 55 minutes • 2.731 kj/653 kcal • Cuisiner au 2e jour

26



Filet de saumon



Lait de coco



Curry de Madras



Patates douces



Pak Choi



Carottes



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*,
huile d'olive*, sel*, poivre*

C'est parti

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

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Ce dont vous avez besoin

Papier alu, 1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 plaque de four, 1 verre doseur et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Curry de Madras 9)	1 x 6 g	2 x 6 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*	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. 1000 g)
Valeur calorique	519 kJ/124 kcal	2.731 kJ/653 kcal
Lipides	7.55 g	39.70 g
- dont acides gras saturés	3.13 g	16.49 g
Glucides	8.20 g	43.14 g
- dont sucre	2.37 g	12.49 g
Protéines	5.64 g	29.67 g
Sel	0.136 g	0.714 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 !)



Petite préparation

Éplucher la patate douce selon les goûts et couper en rondelles d'env. 1.5 cm d'épaisseur.

Répartir les tranches de patate douce sur la moitié d'une plaque de four recouverte de papier de cuisson, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Couper les légumes

Peler les carottes et couper en diagonale en tranches d'env. 1 cm. Couper env. 1 cm du bas du pak choï.

Couper la partie blanche en morceaux d'environ 3 cm, couper les feuilles en morceaux de la taille d'une bouchée.



Préparer le curry

Dans un grand moule à gratin, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau*, le lait de coco, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le curry de Madras.

Ajouter la partie blanche du pak choï et les carottes dans le moule à gratin.

Astuce : pour 4 personnes, il est conseillé d'utiliser 2 moules à gratin.

Couvrir le moule à gratin avec une feuille d'aluminium et faire cuire au four pendant environ 35 minutes.



Cuire les légumes

Saler* le saumon et le placer sur la plaque, côté peau vers le bas, à côté des patates douces.

Pour les 25 minutes restantes, le mettre au four au-dessus du moule à gratin et le faire cuire en même temps.



Terminer la préparation

À la fin de la cuisson, retirer le moule à gratin et la plaque du four.

Les légumes doivent être tendres et le poisson ne doit plus être translucide à l'intérieur.

Incorporer les feuilles de pak-choï à la sauce au curry et les laisser retomber.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir le curry dans les assiettes creuses.

Disposer le saumon dessus.

Ajouter les tranches de patate douce et déguster.

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 !

