

# Madras Curry-Fisch mit Süsskartoffel-Rüebli-Püree dazu scharfe Zucchetti und Zitronendip

unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 –40 Minuten • 477 kcal • Tag 2 kochen

18



-  Süsskartoffel
-  Rüebli
-  Seehecht
-  Madras Curry
-  Knoblauchzehe
-  Zitrone
-  Zucchetti
-  rote Peperoncini
-  Naturjoghurt
-  Frühlingszwiebel



Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## 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	1 x 600 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Seehecht <b>4</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Madras Curry <b>9</b>	1 x 2 g	1 x 6 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Naturjoghurt <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Öl*	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. 647 g)
Brennwert	309 kJ/74 kcal	1995 kJ/477 kcal
Fett	2.22 g	14.37 g
– davon ges. Fettsäuren	0.38 g	2.48 g
Kohlenhydrate	8.29 g	53.61 g
– davon Zucker	3.59 g	23.19 g
Eiweiss	4.64 g	29.98 g
Salz	0.150 g	0.969 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) **9** Senf

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



## Zucchini backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher. Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**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 **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm breite Scheiben schneiden. Zucchini, **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 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.

### Peperoncinischote

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



## 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.



## Fisch braten

Den **Fisch** auf einem flachen Teller auf beiden Seiten vorsichtig mit der **Gewürzmischung „Madras Curry“**, 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 innen nicht mehr glasig ist.



## Dip zubereiten

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel den **Joghurt** mit dem **Soft** aus 1 – 2 **Zitronenspalten** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Süsskartoffel-Rüebli-Püree** und **Zucchini** auf Teller verteilen.

Den **Fisch** dazu anrichten, mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

**Zitronenspalten** und **Dip** dazureichen.

## En Guete!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen? Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





# Madras curry fish with sweet potato and carrot purée served with spicy courgette and lemon dip

Under 650 calories • Lots of vegetables • 30-40 minutes • 477 kcal • Cook day

18



-  Sweet potato
-  Carrot
-  Hake
-  Madras curry
-  Garlic clove
-  Lemon
-  Courgette
-  Red peperoncini
-  Plain yoghurt
-  Spring onions



Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

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

## 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 potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Carrots	3 x	100 g	6 x	100 g
Hake <b>4</b> )	1 x	250 g	2 x	250 g
Madras curry <b>9</b> )	1 x	2 g	1 x	6 g
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Plain yoghurt <b>7</b> )	1 x	75 g	2 x	75 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
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. 752 g)
Calories	309 kJ/74 kcal	1.995 kJ/477 kcal
Fat	2.22 g	14.37 g
– incl. saturated fats	0.38 g	2.48 g
Carbohydrate	8.29 g	53.61 g
– incl. sugar	3.59 g	23.19 g
Protein	4.64 g	29.98 g
Salt	0.150 g	0.969 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) **9**) Mustard.

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



## Roast the courgette

Heat plenty of water in the kettle. Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Peel and finely chop the garlic. Halve peperoncini lengthways, remove core and chop peperoncini halves finely (warning: spicy!). Slice the white and green parts of the spring onions 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.



## Finish the purée

After the end of the cooking time, drain sweet potato and carrot pieces through a sieve, keeping some of the cooking water, then return the vegetables to the pot.

Use a hand blender to make a fine purée from the vegetables, adding a little of the cooking water\* a spoonful at a time to get the consistency that you want. Stir in 1 tbsp. [2 tbsp.] of the dip and season the purée with salt\* and pepper\*. Keep warm if necessary.

### 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.

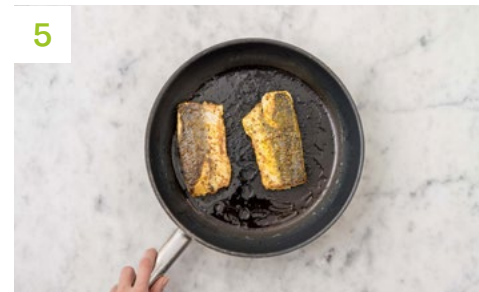


## Prepare mash

Peel the sweet potato and carrots and cut them into 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.



## Fry the fish

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

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



## Prepare the dip

Cut the lemon into 6 wedges.

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



## Serve

Apportion the sweet potato and carrot purée and the courgette onto plates.

Serve with the fish and garnish with the green spring onion rings.

Enjoy with the lemon wedges and the dip.

## Bon appetit!

### Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Poisson au curry de Madras avec de la purée de patates douces et de carottes,  
des courgettes épicées et une sauce au citron

Moins de 650 calories • Beaucoup de légumes • 30 – 40 minutes • 477 kcal • Cuisiner au e jour

18



**Ingédients à toujours avoir chez soi :**  
Huile\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

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

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four, 1 passoire, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol, 1 mixeur et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 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 <b>4)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Curry de Madras <b>9)</b>	1 x 2 g	1 x 6 g
Gousse d'ail	1 x 4 g <b>**</b>	1 x 4 g
Citron	1 x 90 g <b>**</b>	1 x 90 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Piment rouge	0.5 x 15 g <b>**</b>	1 x 15 g
Yogourt nature <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
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. 647 g)
Valeur calorique	309 kJ/74 kcal	1.995 kJ/477 kcal
Lipides	2.22 g	14.37 g
- dont acides gras saturés	0.38 g	2.48 g
Glucides	8.29 g	53.61 g
- dont sucre	3.59 g	23.19 g
Protéines	4.64 g	29.98 g
Sel	0.150 g	0.969 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 **7)** lait (y compris le lactose) **9)** moutarde (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 1 Cuire les courgettes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante).

Peler et hacher finement l'ail. Couper le piment (attention : piquant !) en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés de piment. Couper les oignons 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. Mélanger les rondelles de courgette, l'ail, le piment et les rondelles blanches 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 20 à 25 min.



## 2 Préparer la purée

Peler la patate douce et les carottes et couper en gros morceaux.

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau\* chaude, saler\* légèrement et porter à ébullition.

Y faire cuire les morceaux de patate douce et de carottes 10 à 12 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



## 3 Préparer la sauce

Couper le citron en 6.

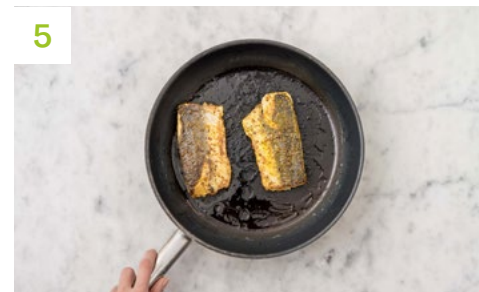
Dans un bol, mélanger le yogourt avec le jus de 1 à 2 quartiers de citron et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 4 Terminer la purée

Après la fin du temps de cuisson, égoutter les morceaux de patate douce et de carottes dans une passoire. Garder une partie de l'eau de cuisson et remettre les légumes dans la casserole.

Utiliser un mixeur pour les réduire en purée. Selon la consistance souhaitée, ajouter un peu d'eau\* de cuisson avec une cuillère. Y mélanger 1 cs [2 cs] de la sauce et assaisonner la purée avec du sel\* et du poivre\*. Garder au chaud si nécessaire.



## 5 Faire cuire le poisson

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

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



## 6 Dresser

Répartir la purée de patate douce et de carottes et la courgette dans les assiettes.

Dresser le poisson et garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps.

Servir avec des quartiers de citron et la sauce.

## Bon appétit !

### 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.

### Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

