

Mildes Fischcurry mit Tomaten und Spinat dazu Nigella-Reis

unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.424 kj/579 kcal • Tag 2 kochen

18



Seehecht



Jasminreis



Kokosmilch



Frühlingszwiebel



gelbe Currypaste



Tomaten



Schwarzkümmel



Babyspinat



Knoblauch



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleinen 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
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	1 x 4 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauch	1 x 4 g	2 x 4 g
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*, 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	394 kJ/94 kcal	2.424 kJ/579 kcal
Fett	3.40 g	20.90 g
- davon ges. Fettsäuren	2.09 g	12.87 g
Kohlenhydrate	10.87 g	66.90 g
- davon Zucker	0.98 g	6.03 g
Eiweiss	5.13 g	31.55 g
Salz	0.298 g	1.832 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

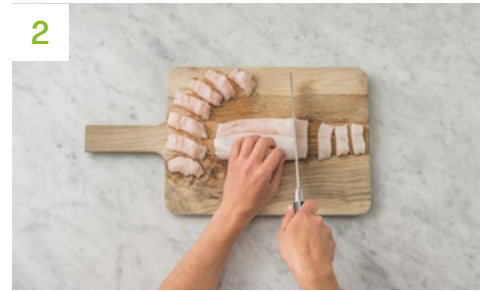
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einem kleinen Topf 300 ml [**600 ml**] **Wasser*** mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen.

Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Gemüse schneiden

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden.

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



Curry zubereiten

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten.

Tomatenspalten hinzugeben und 1 – 2 Min. weiter anbraten.

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

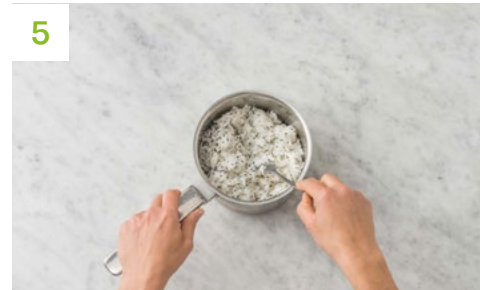


Fisch garen

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.



Reis vollenden

Reis mit einer Gabel auflockern und **Schwarzkümmel** untermischen.



Anrichten

Reis auf Tellern anrichten.

Currysauce mit **Fisch** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren 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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Mild fish curry with tomatoes and spinach

served with black cumin rice

Under 650 calories 30-40 minutes • 2.424 kj/579 kcal • Cook on day 2



Hake



Jasmine rice



Coconut milk



Spring onions



Yellow curry paste



Tomatoes



Black cumin



Baby spinach



Garlic



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

Good to have at hand

Oil*, water*, pepper*, salt*, vegetable broth powder*

Let's get started

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

What you need

1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 sieve 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
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g	2 x	25 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Black cumin	1 x	2 g	1 x	4 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic	1 x	4 g	2 x	4 g

Water*, oil*, vegetable

stock powder*

Salt*, pepper*

*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	394 kJ/94 kcal	2.424 kJ/579 kcal
Fat	3.40 g	20.90 g
- incl. saturated fats	2.09 g	12.87 g
Carbohydrate	10.87 g	66.90 g
- incl. sugar	0.98 g	6.03 g
Protein	5.13 g	31.55 g
Salt	0.298 g	1.832 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 plenty of water in the kettle.

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

In a small pot, bring 300 ml [600 ml] water* to the boil with a little salt*, then stir in rice and bring to the boil.

Leave to simmer on a low heat for approx. 10 min.

Then remove the pot from the stove and leave the **rice**, covered, to continue cooking for approx. 10 min.



Chop the vegetables

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Peel and finely chop the garlic.

Halve the tomatoes, remove the stalks, and cut tomato halves into thin wedges.

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



Prepare the curry

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

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on high heat and sauté white spring onion rings and garlic for 2 min.

Add tomato wedges and sauté for 1-2 min. more.

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

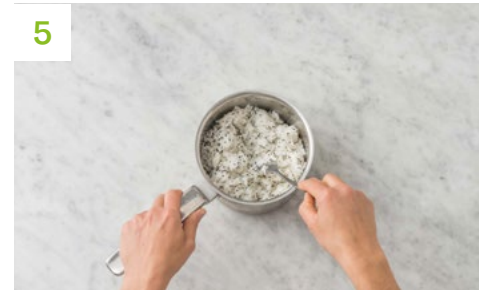


Cook fish

Add fish strips to the sauce and simmer curry for approx. 5 min. more until the fish is cooked and the sauce is slightly thickened.

Gradually add small portions of spinach to the frying pan until the spinach has broken down.

Season the curry with salt* and pepper*.



Finish the rice

Fluff up the rice with a fork and mix in the black cumin.



Serve

Apportion rice onto plates.

Top with fish curry, garnish with green spring onion rings 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!



Curry doux au poisson avec des tomates et des épinards accompagné de riz au cumin noir

Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.424 kj/579 kcal • Cuisiner au 2e jour

18



Merlu



Riz thai



Lait de noix de coco



Oignon de printemps



Pâte de curry jaune



Tomates



Cumin noir



Pousses d'épinards



Ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 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
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Ail	1 x 4 g	2 x 4 g

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

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	394 kJ/94 kcal	2.424 kJ/579 kcal
Lipides	3.40 g	20.90 g
- dont acides gras saturés	2.09 g	12.87 g
Glucides	10.87 g	66.90 g
- dont sucre	0.98 g	6.03 g
Protéines	5.13 g	31.55 g
Sel	0.298 g	1.832 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 une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Porter à ébullition 300 ml [600 ml] d'eau avec un peu de sel dans une petite casserole, y verser le riz et porter à nouveau à ébullition.

Laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min.



Couper les légumes

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Peler et hacher finement l'ail.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en fines tranches.

Retirer éventuellement la peau du poisson et le couper en bandes d'env. 2 cm.



Préparer le curry

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

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu vif et y faire revenir les rondelles blanches d'oignon de printemps et l'ail 1 à 2 min. Ajouter les tomates et continuer à faire revenir 1 à 2 min.

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



Faire cuire le poisson

Mettre le poisson dans la sauce et laisser mijoter 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 avec du sel* et du poivre*.



Finir le riz

Aérer le riz à l'aide d'une fourchette et ajouter le cumin noir.



Dresser

Disposer le riz sur des assiettes.

Garnir du curry au poisson, parsemer des rondelles vertes d'oignon de printemps 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 !

