

Mildes Fischcurry mit Tomaten und Spinat dazu Jasminreis

High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 605 kcal • Tag 2 kochen

21



Seehecht



Jasminreis



Kokosmilch



Frühlingszwiebel



gelbe Currypaste



Tomaten



Babyspinat



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss 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 15-25 g	2 x 15-25 g
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g

**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. 620 g)
Brennwert	405 kJ/ 97 kcal	2532 kJ/ 605 kcal
Fett	3.78 g	23.59 g
- davon ges. Fettsäuren	2.44 g	15.24 g
Kohlenhydrate	10.75 g	67.13 g
- davon Zucker	0.98 g	6.09 g
Eiweiss	5.08 g	31.70 g
Salz	0.294 g	1.837 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!)



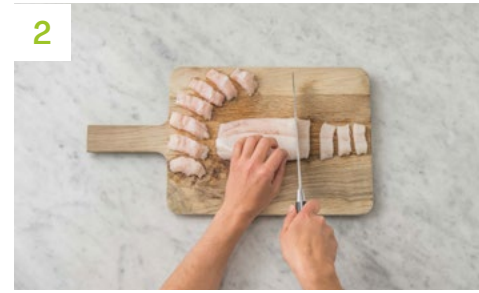
Zu Beginn

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

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

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



Gemüse schneiden

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

Knoblauch fein hacken.

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



Für die Currysauce

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



Curry zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen.

Weisse Frühlingszwiebelringe und **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten.

Tomatenspalten hinzugeben und 1 – 2 Min. weiterbraten.

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** etwas eingedickt ist.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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 jasmine rice

High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 605 kcal • Cook on day 2

21



Hake



Jasmine rice



Coconut milk



Spring onions



Yellow curry paste



Tomatoes



Baby spinach



Garlic clove



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

Let's get started

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

Basic ingredients

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

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl 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 onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g	2 x	25 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g

**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. 780 g)
Calories	405 kJ/ 97 kcal	2.532 kJ/ 605 kcal
Fat	3.78 g	23.59 g
- incl. saturated fats	2.44 g	15.24 g
Carbohydrate	10.75 g	67.13 g
- incl. sugar	0.98 g	6.09 g
Protein	5.08 g	31.70 g
Salt	0.294 g	1.837 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!)



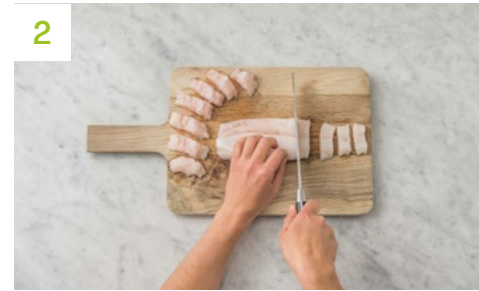
Get started

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

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

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



Chop the vegetables

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

Finely chop the garlic.

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



For the curry sauce

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



Prepare the curry

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on high heat.

Sauté white spring onion rings and garlic for 2 min.

Add tomato wedges and fry 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*.



Serve

Apportion rice onto plates.

Top with fish curry, garnish with green spring onion rings and enjoy.

Hake

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

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 de poisson, tomates, épinards et riz thaï

Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 605 kcal • Cuisiner au 2e jour

21



Merlu



Riz thaï



Lait de noix de coco



Oignon de printemps



Pâte de curry jaune



Tomates



Pousses d'épinard



Ail



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

C'est parti

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

Ingrédients de base

Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol mélangeur haut et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 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 15-25 g	2 x 15-25 g
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

**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. 620 g)
Valeur calorique	405 kJ/ 97 kcal	2.532 kJ/ 605 kcal
Lipides	3.78 g	23.59 g
- dont acides gras saturés	2.44 g	15.24 g
Glucides	10.75 g	67.13 g
- dont sucre	0.98 g	6.09 g
Protéines	5.08 g	31.70 g
Sel	0.294 g	1.837 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 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, saler* et porter à ébullition.

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

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



Préparer le curry

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir les rondelles blanches d'oignon de printemps et l'ail 2 min.

Ajouter les tomates coupées et poursuivre la cuisson 1 à 2 min.

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

Merlu

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



Couper les légumes

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

Hacher finement l'ail.

Couper les tomates en fines tranches. Retirer éventuellement la peau du poisson et le couper en bandes d'env. 2 cm.



Faire cuire le poisson

Mettre le poisson dans la sauce et laisser mijoter le curry 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*.



Pour la sauce au curry

Dans un récipient à fond haut, mélanger le lait de coco, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la pâte de curry et 50 ml [100 ml] d'eau*.



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 !

