

# Seehecht in Kokos-Panko mit Curryreis

dazu scharfe Zucchini und gerösteter Knoblauch-Dip

Hign Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.605 kj/623 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Maisstärke



Kokosflocken



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Panko-Mehl



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Limette



Knoblauchzehe



Jasminreis



Zucchini



rote Peperoncini



Natürlicher Geschmack

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

**Gut, im Haus zu haben**

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, Knoblauchpresse, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehuhn (6)	2 x	125 g
Maisstärke	1 x	6 g
Kokosflocken	2 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	1 x	2 g
Panko-Mehl (1)	0.5 x	50 g **
Frühlingszwiebel	1 x	35 g
Naturjoghurt (5)	1 x	100 g
Limette	1 x	75 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g
Jasminreis	1 x	150 g
Zucchetti	1 x	220 g
rote Peperoncini	1 x	15 g **
Wasser*, 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. 1.000 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2.605 kJ/623 kcal
Fett	2.93 g	17.84 g
- davon ges. Fettsäuren	0.84 g	5.11 g
Kohlenhydrate	13.04 g	79.37 g
- davon Zucker	1.33 g	8.07 g
Eiweiß	5.77 g	35.11 g
Salz	0.155 g	0.941 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) 6) Fisch oder Fischerzeugnisse.

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



1



2



3

## Zucchetti backen

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

Enden der **Zucchetti** abschneiden, **Zucchetti** längs halbieren und in 1 cm breite Halbmonde schneiden.

**Zucchetti, Peperoncini** nach Geschmack und 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** auf einem mit Backpapier belegten Backblech vermengen, **salzen\***, **pfeffern\*** und für 20 – 25 Min. backen.

Die **Knoblauchzehe** für 10 Min. mitbacken.



4

## Reis kochen

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

**Reis** in einem Sieb mit **kaltem Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Einen kleinen Topf mit 300 ml [600 ml] **kochendem Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Gewürzmischung** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

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



5

## Fisch braten

Jedes **Fischfilet** halbieren, **salzen\***, **pfeffern\*** und die Stücke mit der Seite ohne Haut durch die **Stärke** ziehen und dann in das **Kokos-Panko** legen. Die **Brösel** vorsichtig andrücken. 1.5 EL [3 EL] **Öl\*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen. **Fischfilets** mit der panierten Seite zuerst in die Bratpfanne legen und je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.

### Peperoncini

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

### Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Bratpfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann leicht zerfallen.



6

## Anrichten

**Fisch** in **Kokos-Panko** und **Curryreis** auf Teller verteilen.

Den **Reis** mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Die **Zucchetti** dazu anrichten und mit dem **Knoblauch-Dip** und den restlichen **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Hake in coconut panko breadcrumbs with curry rice

served with spicy courgette and roasted garlic dip

**17**

High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 2.605 kj/623 kcal • Cook on day 2



Hake



Corn starch



Coconut flakes



"Hello Coconut Curry" spice mix



Panko breadcrumbs



Spring onions



Natural yoghurt



Lime



Garlic cloves



Jasmine rice



Courgette



Red peperoncini



Natürlicher  
Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe

- Ohne künstliche Aromen

- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

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

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

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

## What you need

1 baking sheet with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, 2 small bowls, garlic press, 1 sieve, 2 deep plates, and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Corn starch	1 x 6 g	2 x 6 g
Coconut flakes	2 x 4 g	2 x 8 g
Spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Panko breadcrumbs 1)	0.5 x 50 g **	1 x 50 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Plain yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Red peperoncini	1 x 15 g **	1 x 15 g
Water*, 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. 1000 g)
Calories	428 kJ/102 kcal	2.605 kJ/623 kcal
Fat	2.93 g	17.84 g
- incl. saturated fats	0.84 g	5.11 g
Carbohydrate	13.04 g	79.37 g
- incl. sugar	1.33 g	8.07 g
Protein	5.77 g	35.11 g
Salt	0.155 g	0.941 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof 5)  
Milk or milk products (including lactose) 6) Fish or fish products.

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



1



2



3

### Bake courgette

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

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways and slice into half-moons approx. 1 cm wide.

Mix the courgettes and peperoncini (according to taste) with 0.5 tbsp [1 tbsp] oil\* on a baking tray lined with baking paper, season with salt\* and pepper\* and bake for 20-25 min.

Bake the garlic clove for 10 min.

### Cook the rice

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

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

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

Add the rice, white part of the spring onions and spice mix and continue to simmer with the lid on for about 10 min. over a low heat.

Then take from the stove and leave the rice, covered, to swell for 10 min.



4



5



6

### Fry the fish

Cut each fish fillet in half, season with salt\*, pepper\*, and pull the pieces through the starch skinless side down, then place in the coconut panko. Carefully press on the breadcrumbs. Heat 1.5 tbsp. [3 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Place the fish fillets, breaded side first, in the frying pan and fry for approx. 3-4 min. on each side until the fish is no longer glassy.

### 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.*

### Hake

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

### Serve

Apportion fish in coconut panko and curry rice on plates.

Garnish the rice with the green part of the spring onion.

Arrange courgettes on the top and enjoy with the garlic dip and the remaining lime wedges.

### Bon appetit!

#### Love HelloFresh?

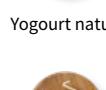
Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!



# Merlu en panko de coco avec riz au curry avec courgettes épicées et dip à l'ail grillé

protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.605 kj/623 kcal • Cuisiner au 3e jour



	Merlu
	Fécule de maïs
	Flocons de noix de coco
	Mélange d'épices « Hello curry coco »
	Panko
	Oignons de printemps
	Yogourt nature
	Citron vert
	Gousse d'ail
	Riz thaï
	Courgettes
	Piment rouge



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi  
Eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

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

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols, 1 presse-ail, 1 passoire, 2 assiettes creuses et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Fécule de maïs	1 x 6 g	2 x 6 g
Flocons de noix de coco	2 x 4 g	2 x 8 g
Mélange d'épices « Hello Curry-noix de coco »	1 x 2 g	1 x 4 g
Panko 1)	0.5 x 50 g **	1 x 50 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Eau*, huile*	Détails dans le texte selon les goûts	
Sel*, poivre*	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	428 kJ/102 kcal	2.605 kJ/623 kcal
Lipides	2.93 g	17.84 g
- dont acides gras saturés	0.84 g	5.11 g
Glucides	13.04 g	79.37 g
- dont sucre	1.33 g	8.07 g
Protéines	5.77 g	35.11 g
Sel	0.155 g	0.941 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 :** 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose) 6) poisson ou produits à base de poisson.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1



2



3

**Cuire la courgette**  
Couper le piment en deux sur sa longueur, enlever les graines et le hacher finement (attention : piquant !). Retirer les extrémités de la courgette, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur. Mélanger les courgettes, la quantité de piment souhaitée et 0.5 cs [1 cs] d'huile\* sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, saler\*, poivrer\* et faire cuire 20 à 25 minutes. Ajouter la gousse d'ail pour 10 minutes de cuisson.

**Cuire le riz**  
Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Rincer le riz à l'eau froide\* dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau bouillante\*, saler\* et porter à ébullition. Ajouter le riz, la partie blanche des oignons de printemps et le mélange d'épices et laisser mijoter à feu doux environ 10 minutes avec le couvercle. Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min.



4



5



6

## Faire cuire le poisson

Couper chaque filet de poisson en deux, saler\*, poivrer\* et passer le côté sans peau dans la féculle, puis les déposer dans le panko au coco. Presser délicatement la chapelure. Chauffer 1.5 cs [3 cs] d'huile\* dans une grande poêle. Déposer les filets de poisson, côté pané en premier, dans la poêle et faire revenir 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide.

## 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 capsicine, l'ingrédient piquant du piment.

## Merlu

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

## Dresser

Servir le poisson pané au panko de coco et le riz au curry dans les assiettes.

Garnir le riz de la partie verte des oignons de printemps.

Placer les courgettes à côté et déguster avec le dip à l'ail et le reste des tranches de citron vert.

## Bon appétit !

### Vous aimez HelloFresh ?

Je parle que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

