

# Seehecht in Kokos-Panko mit Curryreis

dazu scharfe Zucchini und Knoblauchdip

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2573 kj/615 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Maizena



Kokosflocken



Gewürzmischung „Hello Curry“



Panko-Mehl



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Limette



Knoblauchzehe



Jasminreis



Zucchini



rote Peperoncini



- 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.

## 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
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Maizena	1 x 6 g	2 x 6 g
Kokosflocken	2 x 4 g	2 x 8 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	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	439 kJ/105 kcal	2573 kJ/615 kcal
Fett	2.99 g	17.50 g
- davon ges. Fettsäuren	0.82 g	4.81 g
Kohlenhydrate	13.33 g	78.14 g
- davon Zucker	1.18 g	6.89 g
Eiweiss	5.93 g	34.77 g
Salz	0.157 g	0.922 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) **15)** Weizen.

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



## 1 Zucchini backen

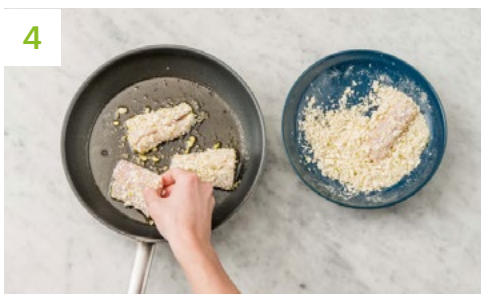
Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

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

**Zucchini**, **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 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.

**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 Peperonischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperonischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## 2 Reis kochen

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

**Reis** in einem Sieb mit **kaltm 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 Dip zubereiten

Den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

**Joghurt** und **Soft** aus 1 [2] **Limettenspalte** hinzufügen, verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



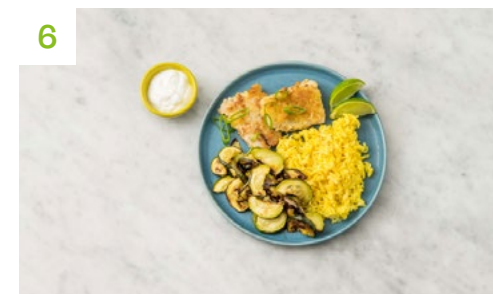
## 3 Brösel vorbereiten

**Limette** heiss abwaschen und Schale fein abreiben.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einem tiefen Teller 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, **Maisstärke** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** verrühren.

In einem zweiten tiefen Teller die Hälfte [das gesamte] **Panko** und **Kokosflocken** vermengen.



## 6 Anrichten

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

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

**Zucchini** 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 garlic dip

High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 2.573 kj/615 kcal • Cook on day 2



-  Hake
-  Corn starch
-  Coconut flakes
-  "Hello Curry" spice mix
-  Panko breadcrumbs
-  Spring onions
-  Plain 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.

## 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 <b>4)</b>	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 "Hello Curry"	1 x 2 g	1 x 4 g
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Plain yoghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Garlic clove	1 x 4 g**	1 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	439 kJ/105 kcal	2.573 kJ/615 kcal
Fat	2.99 g	17.50 g
- incl. saturated fats	0.82 g	4.81 g
Carbohydrate	13.33 g	78.14 g
- incl. sugar	1.18 g	6.89 g
Protein	5.93 g	34.77 g
Salt	0.157 g	0.922 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) **15)** Wheat.

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



## Roast the courgette

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

Heat plenty of water in the kettle.

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

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



## Fry the fish

Cut each fish fillet in half, season with salt\* and pepper\*, and pull the pieces through the starch skinless side down, then lay in the coconut Panko breadcrumbs.

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.



## 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.



## Prepare the dip

Take the garlic out of the oven, peel it, and press it into a small bowl.

Add yoghurt and juice from 1 [2] lime wedges, mix and season with salt\* and pepper\*.



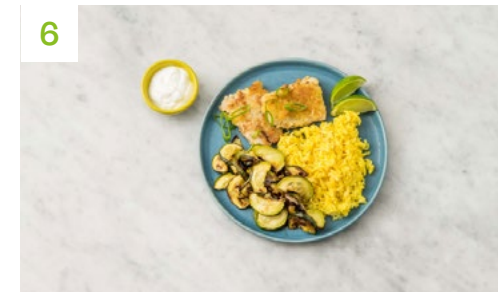
## Prepare the breadcrumbs

Wash lime in hot water and finely grate zest.

Cut the lime into 6 wedges.

Mix 1 tsp. [2 tsp.] lime zest, corn starch and 1 tbsp. [2 tbsp.] water\* together in a deep dish.

In a second deep dish, mix together half [all] of the panko and coconut flakes.



## Serve

Apportion the fish in coconut panko breadcrumbs and curry rice on plates.

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

Arrange courgette on 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, riz au curry, courgettes épicées et dip à l'ail

Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.573 kj/615 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Merlu



Fécule de maïs



Flocons de noix de coco



Mélange d'épices  
« Hello curry »



Farine 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

Ingrediens 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.

## Ce dont vous avez besoin

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

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Maïzena	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 »	1 x 2 g	1 x 4 g
Panko <b>15)</b>	0.5 x 50 g **	1 x 50 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Yogourt nature <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g

Eau\*, 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. 1.000 g)
Valeur calorique	439 kJ/105 kcal	2.573 kJ/615 kcal
Lipides	2.99 g	17.50 g
- dont acides gras saturés	0.82 g	4.81 g
Glucides	13.33 g	78.14 g
- dont sucre	1.18 g	6.89 g
Protéines	5.93 g	34.77 g
Sel	0.157 g	0.922 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) **15)** blé.

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



## 1 Cuire les courgettes

Préchauffer le four à 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante). Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et le hacher finement (attention, ça pique !). Retirer les extrémités de la courgette, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm de largeur.

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.



## 4 Faire cuire le poisson

Couper chaque filet de poisson en deux, saler\*, poivrer\* et passer le côté sans peau dans la féculé, puis les déposer dans le panko au coco.

Pressez délicatement les miettes.

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 capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



## 2 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.



## 5 Préparer la sauce

Sortir l'ail du four, le peler et le presser dans un bol.

Ajouter le yogourt et le jus de 1 [2] citron vert, mélanger, saler\* et poivrer\*.



## 3 Préparer la chapelure

Laver le citron vert à l'eau chaude et en râper finement le zeste.

Couper le citron vert en 6.

Dans une assiette creuse, mélanger 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert, de la féculé de maïs et 1 cs [2 cs] d'eau\*.

Dans une deuxième assiette creuse, mélanger la moitié [la totalité] du panko et les flocons de noix de coco.



## 6 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 quartiers de citron vert.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

