

Seelachs in Kokos-Panko mit Curryreis dazu scharfe Zucchini und Knoblauchdip

High Protein 30 – 40 Minuten • 3691 kj/882 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Maizena



Kokosflocken



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Panko-Mehl



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Limette



Knoblauchzehe



Basmatireis



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
Seelachs 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Maizena	1 x 6 g	2 x 6 g
Kokosflocken	2 x 4 g	2 x 6 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g
Panko-Mehl 15)	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Naturjoghurt 7)	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
Basmatireis	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	558 kJ/133 kcal	3691 kJ/882 kcal
Fett	2.82 g	18.63 g
- davon ges. Fettsäuren	0.76 g	5.04 g
Kohlenhydrate	20.66 g	136.56 g
- davon Zucker	1.07 g	7.04 g
Eiweiss	6.08 g	40.17 g
Salz	0.130 g	0.862 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!).



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.



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.



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.



Dip zubereiten

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

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



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.



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!

Fehlende Zutat?

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



Hake in coconut Panko breadcrumbs with curry rice served with spicy courgette and garlic dip

19

High protein 30-40 minutes • 3.691 kj/882 kcal • Cook on day 2



Hake



Corn starch



Coconut flakes



"Hello Curry" spice mix



Panko breadcrumbs



Spring onions



Plain yoghurt



Lime



Garlic clove



Basmati rice



Courgette



Red peperoncini



- 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 tray 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 4)	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 6 g
Spice mix "Hello Curry"	1 x 2 g	1 x 4 g
Panko breadcrumbs 15)	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Plain yoghurt 7)	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
Basmati 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	558 kJ/133 kcal	3.691 kJ/882 kcal
Fat	2.82 g	18.63 g
- incl. saturated fats	0.76 g	5.04 g
Carbohydrate	20.66 g	136.56 g
- incl. sugar	1.07 g	7.04 g
Protein	6.08 g	40.17 g
Salt	0.130 g	0.862 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 it lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.

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.



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 and Panko breadcrumbs mix.

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 breadcrumbs and coconut flakes.



Serve

Apportion the fish in coconut and 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!

Missing an ingredient?

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



Merlu pané au panko et coco, riz au curry, courgettes épicées et dip à l'ail

Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 3.691 kj/882 kcal • Cuisiner au 2e jour



Merlu



Maizena



Flocons de noix de coco



Mélange d'épices « Hello curry »



Farine Panko



Oignons de printemps



Yogourt nature



Citron vert



Gousse d'ail



Riz basmati



Courgettes



Piment rouge



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

Ingédients 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
Lieu noir 4	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 4 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Panko 15	0.5 x 50 g **	1 x 50 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Yogourt nature 7	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 basmati	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	558 kJ/133 kcal	3.691 kJ/882 kcal
Lipides	2.82 g	18.63 g
- dont acides gras saturés	0.76 g	5.04 g
Glucides	20.66 g	136.56 g
- dont sucre	1.07 g	7.04 g
Protéines	6.08 g	40.17 g
Sel	0.130 g	0.862 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 hacher finement les moitiés (attention : piquant !). Couper les extrémités de la courgette, couper la courgette dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'1 cm.

Mélanger les courgettes, la quantité de piment souhaitée et 0.5 cs [1 cs] d'huile* sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, saler*, poivrer* et faire cuire 20 à 25 min. 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 casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, 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 tranches de citron vert.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

