

# Thai Kokos-Curry-Suppe mit Seehecht und Glasnudeln, dazu Rüeblli und Peperoni

Unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 2.444 kj/584 kcal • Tag 2 kochen

18



Seehecht



Gewürzmischung  
„Hello Kokos Curry“



Rüeblli



rote Peperoni



Glasnudeln



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Ingwer



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

**Gut, im Haus zu haben**

Pouletbouillonpulver\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	1 x 2 g	2 x 2 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
gelbe Currypaste <b>9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Pouletbouillonpulver*, 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	387 kJ/92 kcal	2.444 kJ/584 kcal
Fett	4.25 g	26.85 g
- davon ges. Fettsäuren	2.14 g	13.53 g
Kohlenhydrate	9.40 g	59.38 g
- davon Zucker	2.21 g	13.97 g
Eiweiss	4.02 g	25.39 g
Salz	0.280 g	1.767 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!).



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die Streifen quer halbieren.

**Rüebli** schälen und in 0.5 cm dicke, schräge Scheiben schneiden.

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

**Ingwer** schälen und sehr fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen und sehr fein hacken.



## Suppe kochen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

Weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **Ingwer** darin 2 Min. unter Rühren anschwitzen.

**Peperoni** und **Rüebli** dazugeben und 2 – 4 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten.

**Currypaste** dazugeben und kurz durchrühren.

Mit **Kokosmilch** und 300 ml [600 ml] **Wasser\*** auffüllen. 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** einrühren, aufkochen lassen und abgedeckt 8 - 10 Min. köcheln lassen, bis die **Gemüse** bissfest sind.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Fisch würzen

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Fisch** gut trockentupfen, dann auf beiden Seiten mit **Limettensaft** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit „**Hello Kokos Curry**“ einreiben.

**Fischfilets** dann in jeweils 3 Stücke schneiden.



## Fisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Fisch** darin zuerst auf der Hautseite 2 Min. knusprig braten.

Dann wenden und weitere 2 Min. braten, bis das **Fleisch** nicht mehr glasig ist.



## Währenddessen

**Glasnudeln** in einer grossen Schüssel mit reichlich kochendem **Wasser\*** übergiessen. 2 - 3 Min. stehen lassen, bis sie weich sind, dann durch ein Sieb abgiessen und mit **kaltm Wasser** abschrecken.

**Glasnudeln** mit einer Schere mehrfach durchschneiden.



## Anrichten

**Glasnudeln** auf Teller verteilen.

**Currysuppe** mit **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und über den **Nudeln** verteilen.

Mit **Fischfilets** belegen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Mit den **restlichen Limettenspalten** geniessen.

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





# Thai coconut curry soup with hake and glass noodles, served with carrots and peppers

Under 650 calories • 25–35 minutes • 2.444 kJ/584 kcal • Cook on day 2

18



Hake



“Hello Coconut Curry” spice mix



Carrots



Red pepper



Glass noodles



Coconut milk



Yellow curry paste



Garlic clove



Spring onions



Lime, waxed



Ginger



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

Good to have at hand

Chicken stock powder\*, water\*, oil\*, salt\*, pepper\*



# Let's get started

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

## What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake <b>4)</b>	2 x	125 g	4 x	125 g
Spice mix	1 x	2 g	2 x	2 g
Spice mix				
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Glass noodles	1 x	100 g	2 x	100 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Yellow curry paste <b>9)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Lime, waxed	1 x	75 g**	1 x	75 g
Chicken stock powder*, 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	387 kJ/92 kcal	2.444 kJ/584 kcal
Fat	4.25 g	26.85 g
- incl. saturated fats	2.14 g	13.53 g
Carbohydrate	9.40 g	59.38 g
- incl. sugar	2.21 g	13.97 g
Protein	4.02 g	25.39 g
Salt	0.280 g	1.767 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).



## 1 Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into strips 1 cm thick.

Cut the strips in half crosswise.

Peel the carrots and cut them diagonally into 0.5 cm thick slices.

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

Peel ginger and dice it very finely.

Peel and very finely chop the garlic.



## 2 Cook the soup

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot. Sauté white spring onion rings, garlic and ginger in it for 2 min. while stirring.

Add peppers and carrots and sauté for 2-4 min., stirring occasionally.

Add the curry paste and stir briefly.

Add coconut milk and 300 ml [600 ml] water\*. Stir in 4 g [8 g] chicken stock powder\*, bring to a boil, cover and allow to simmer for 8-10 min. until vegetables are firm to the bite.

In the meantime, proceed with the recipe.

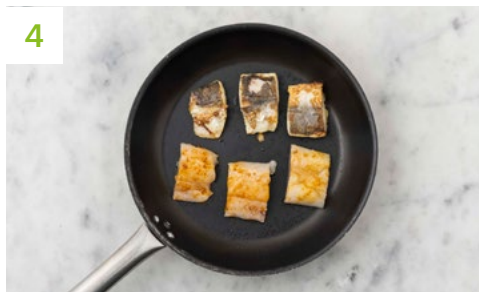


## 3 Season fish

Cut the lime into 6 wedges.

Pat the fish thoroughly dry, then drizzle with lime juice on both sides, season with salt\* and pepper\*, and rub in "Hello Coconut Curry" spice mix.

Then cut eat fish fillet into 3 pieces.



## 4 Fry the fish

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large frying pan. Fry fish in the pan skin side first for 2 min. until crispy.

Turn the fish over and fry for another 2 min. until it is no longer translucent.



## 5 In the meantime

Pour plenty of boiling water\* over glass noodles in a large bowl. Allow noodles to stand for 2-3 min. until soft, then drain through a sieve and rinse with cold water.

Cut glass noodles several times with kitchen scissors.



## 6 Serve

Divide the glass noodles between plates.

Season curry soup with juice from 2 [4] lime wedges, salt\* and pepper\* and spread over noodles.

Top with fish fillets and sprinkle with green spring onion rings.

Enjoy with the rest of the lime wedges.

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





# Soupe thaïlandaise au curry et à la noix de coco avec merlu et vermicelles, accompagnée de carottes et de poivrons

Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 2.444 kj/584 kcal • Cuisiner au 2e jour

18



Merlu



Mélange d'épices « Hello curry-noix de coco »



Carottes



Poivrons rouges



Vermicelles



Lait de coco



Pâte de curry jaune



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Citron vert, ciré



Gingembre



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
bouillon de volaille en poudre\*, eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*



# C'est parti

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

## Ce dont vous avez besoin

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

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange d'épices « Hello Curry-noix de coco »	1 x 2 g	2 x 2 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Vermicelles de riz	1 x 100 g	2 x 100 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Pâte de curry jaune <b>9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Citron vert cîré	1 x 75 g**	1 x 75 g

Bouillon de volaille en poudre\*, eau\*, huile\*  
Sel\*, poivre\*  
Détails dans le texte  
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	387 kJ/92 kcal	2.444 kJ/584 kcal
Lipides	4.25 g	26.85 g
- dont acides gras saturés	2.14 g	13.53 g
Glucides	9.40 g	59.38 g
- dont sucre	2.21 g	13.97 g
Protéines	4.02 g	25.39 g
Sel	0.280 g	1.767 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 !)



### Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper les poivrons en deux, enlever les graines et découper en lamelles de 1 cm.

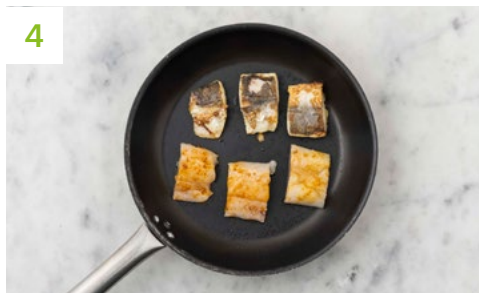
Couper les lanières en deux dans le sens de la largeur.

Peler les carottes et les couper en biais pour faire des tranches de 0.5 cm.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler le gingembre et le couper en très petits dés.

Peler l'ail et hacher très finement.



### Faire cuire le poisson

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire cuire le poisson pendant 2 minutes, d'abord du côté peau, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Retourner le et le faire cuire encore 2 minutes, jusqu'à ce que la chair ne soit plus translucide à l'intérieur.

#### Merlu

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



### Faire cuire la soupe

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir les rondelles d'oignon blanc de printemps, l'ail et le gingembre pendant 2 minutes en remuant.

Ajouter les poivrons et les carottes et faire revenir 2 à 4 minutes en remuant de temps en temps.

Ajouter la pâte de curry et mélanger brièvement.

Ajouter le lait de coco et 300 ml [600 ml] d'eau\*. Incorporer 4 g [8 g] de bouillon de poulet en poudre\*, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient al dente.

Continuer pendant ce temps la recette.



### Pendant ce temps

Dans un saladier, verser une grande quantité d'eau bouillante\* sur les vermicelles. Laisser reposer 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter à travers une passoire et les rafraîchir à l'eau froide.

Couper plusieurs fois les vermicelles avec des ciseaux.



### Assaisonner le poisson

Couper le citron vert en 6.

Bien sécher le poisson, puis l'arroser des deux côtés de jus de citron vert, l'assaisonner de sel\* et de poivre\* et le frotter avec du « Hello curry-noix de coco ».

Couper ensuite les filets de poisson en 3 morceaux.



### Dresser

Servir les vermicelles dans les assiettes.

Assaisonnez la soupe au curry avec le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, du sel\* et du poivre\* et répartissez-la sur les pâtes.

Recouvrir de filets de poisson et parsemer de rondelles d'oignons verts de printemps.

Déguster avec les quartiers de citron vert restants.

#### 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) !

