

Tikka Fish Pot! Seehecht-Spiessli auf Linsencurry

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

16

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 2.471 kj/590 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Holzspiessli



Tikka Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Rote Linsen



Zucchetti



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



geröstete Erdnüsse



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 tiefen Teller und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 6	2 x 125 g	4 x 125 g
Holzspiessli	2 x Stück	4 x Stück
Tikka Masala-Paste	1 x 50 g	2 x 50 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Rote Linsen	1 x 50 g	1 x 100 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
geröstete Erdnüsse 7	1 x 10 g	1 x 20 g
Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*	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

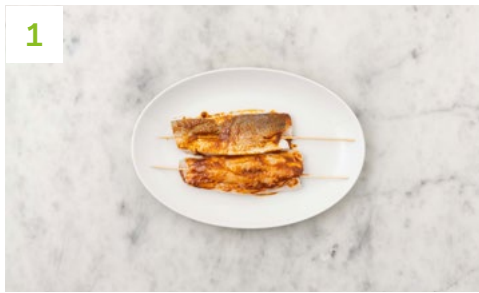
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2.471 kJ/590 kcal
Fett	5.05 g	33.78 g
- davon ges. Fettsäuren	2.12 g	14.21 g
Kohlenhydrate	4.85 g	32.46 g
- davon Zucker	2.10 g	14.02 g
Eiweiss	5.39 g	36.03 g
Salz	0.370 g	2.477 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 : **6**) Fisch oder Fischerzeugnisse **7**) Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse.

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



Fisch marinieren

In einem tiefem Teller 1 TL [2 TL] der **Tikka-Masala-Paste**, 2 EL [4 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Marinade** verquirlen.

Seehecht flach auf die **Holzspiessli** spießen, dabei vorsichtig sein, dass der **Fisch** nicht zerfällt.

Seehechtspiesse in dem tiefen Teller mit der **Curry-Öl-Mischung** einreiben und marinieren lassen.



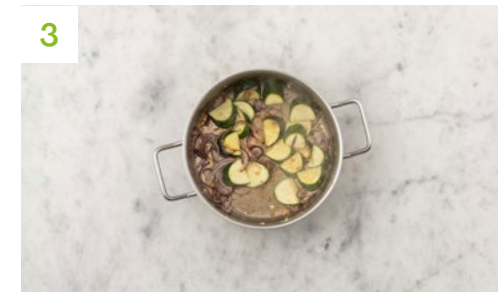
Gemüse schneiden

Linsen in einem Sieb abwaschen.

Zwiebel halbieren, abziehen und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

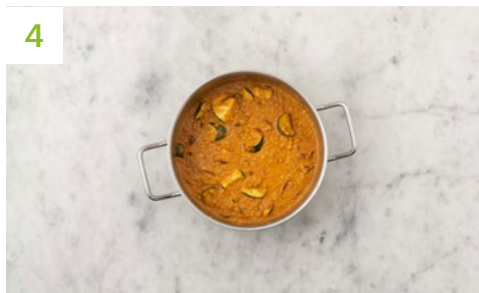
Zucchini längs halbieren und schräg in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebel** und Zucchini darin für 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen, restliche **Tikka-Masala-Paste** hinzufügen und 1 weitere Minute anschwitzen.

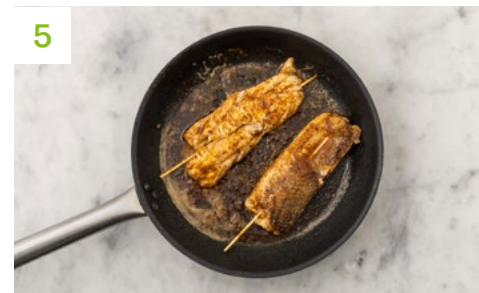


Curry köcheln

Topfinhalt mit stückigen **Tomaten**, **Kokosmilch**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen.

Linsen hinzufügen, gut vermengen und einmal aufkochen lassen.

Dann die Hitze reduzieren und abgedeckt 12 – 15 Min. köcheln lassen, bis **Linsen** und **Zucchini** durchgegart sind.



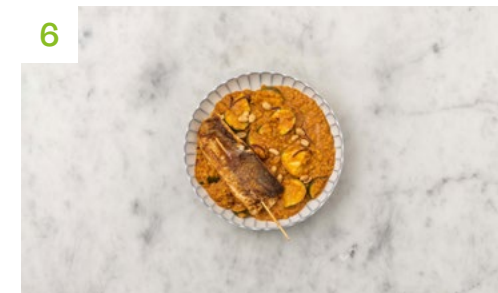
Fisch braten

Kurz bevor das **Curry** fertig ist, eine grosse Bratpfanne erhitzen.

Den marinierten **Fisch** darin auf der Hautseite 3 – 4 Min. anbraten, dann ganz vorsichtig wenden, damit der **Fisch** nicht auseinanderfällt.

Tipp: Am besten nimmst Du zum Wenden zwei **BRATPFANNENWENDER** zur Hand.

Fisch auf der anderen Seite weitere 2 – 3 Min. braten, bis er goldbraun und innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Tikka-Curry mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit **Erdnüssen** garnieren und den **Fischspies** dazu anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Seehecht

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

Tikka Fish Pot! Hake skewers on lentil curry

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

16

High protein Max 20% carbs Under 650 calories 35 - 45 minutes - 2.471 kj/590 kcal • Cook on day 2



Hake



Wooden skewers



Tikka masala paste



Chopped tomatoes



Coconut milk



Red lentils



Courgette



Red onion



Garlic cloves



Roasted peanuts



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

Good to have at hand

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

Let's get started

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

What you need

1 large frying pan, 1 garlic press, 1 sieve, 1 deep plate and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake 6	2 x 125 g	4 x 125 g
Wooden skewers	1 x buns	2 x buns
Tikka masala paste	1 x 50 g	2 x 50 g
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Red lentils	1 x 50 g	1 x 100 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Roasted peanuts 7	1 x 10 g	1 x 20 g
Oil*, water*, vegetable stock powder*	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

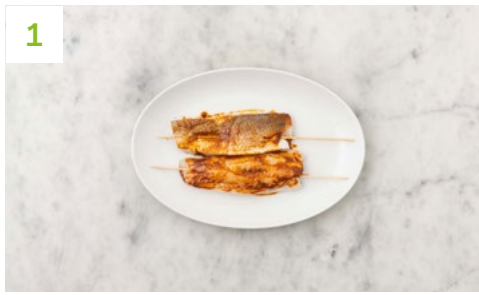
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	369 kJ/88 kcal	2.471 kJ/590 kcal
Fat	5.05 g	33.78 g
- incl. saturated fats	2.12 g	14.21 g
Carbohydrate	4.85 g	32.46 g
- incl. sugar	2.10 g	14.02 g
Protein	5.39 g	36.03 g
Salt	0.370 g	2.477 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: **6** Fish or fish products **7** Peanuts or peanut products

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



1 Marinate the fish

In a deep dish, whisk 1 tsp. [2 tsp.] of the tikka masala paste, 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, a little salt* and pepper* to make a marinade.

Lay the hake flat and put the wooden skewers through it, taking care not to break up the fish.

Rub the hake skewers in the deep dish with the curry-and-oil mixture and let them marinate.



2 Chop vegetables

Rinse the lentils in a sieve.

Halve and peel the onion and slice it thinly.

Peel the garlic.

Halve the courgette lengthways and cut into 1 cm thick half-moons.



3 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot and sauté the onions and courgettes for 2-3 minutes

Add the garlic, remaining tikka masala paste and sauté for 1 more minute.



4 Simmer curry

Deglaze the pot with chopped tomatoes, coconut milk, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 100 ml [200 ml] water*.

Add the lentils, mix well and bring to a boil.

Then reduce the heat and simmer covered for 12-15 minutes until the lentils and courgettes are cooked through.



5 Fry the fish

Just before the curry is ready, heat a large frying pan.

Sauté the marinated fish in it on the skin side for 3-4 minutes, then turn the fish very carefully so that it does not fall apart.

Tip: It's best to use two spatulas to turn the fish.

Fry the fish on the other side for another 2-3 minutes until it is golden brown and no longer translucent inside.



6 Serve

Season the tikka with salt* and pepper* and apportion onto plates.

Garnish with peanuts and serve with the fish skewer.

Bon appetit!

Hake

Be very careful when turning the hake in the frying pan. The fish is very fragile 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!



Tikka Fish Pot ! Brochettes de merlu sur curry de lentilles

Plat prêt à consommer contient max. 20 % de glucides

16

Hautement protéiné 20 % de glucides max. Moins de 650 calories 35 - 45 minutes - 2.471 kJ/590 kcal - Cuisiner au 2e jour



Merlu



Brochettes en bois



Pâte tikka masala



Tomates en morceaux



Lait de coco



Lentilles rouges



Courgette



Oignon rouge



Gousse d'ail



Cacahuètes grillées



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire, 1 assiette creuse et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 6	2 x 125 g	4 x 125 g
Brochettes en bois	1 x Pièces	2 x Pièces
Pâte tikka masala	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Lentilles corail	1 x 50 g	1 x 100 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Cacahuètes grillées 7	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	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

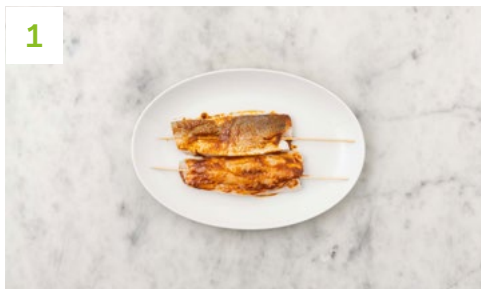
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1000 g)
Valeur calorique	369 kJ/88 kcal	2.471 kJ/590 kcal
Lipides	5.05 g	33.78 g
- dont acides gras saturés	2.12 g	14.21 g
Glucides	4.85 g	32.46 g
- dont sucre	2.10 g	14.02 g
Protéines	5.39 g	36.03 g
Sel	0.370 g	2.477 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 : **6** poisson ou produits à base de poisson **7** arachides ou produits à base d'arachides.

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



Faire mariner le poisson

Dans une assiette creuse, mélanger 1 cc [2 cc] de pâte tikka masala, 2 cs [4 cs] d'huile*, un peu de sel* et de poivre* pour obtenir une marinade.

Embrocher le merlu à plat sur les brochettes en bois, en faisant attention à ce que le poisson reste en morceaux.

Recouvrir les brochettes de merlu dans l'assiette creuse du mélange curry-huile et laisser mariner.



Couper les légumes

Rincer les lentilles dans une passoire.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Peler l'ail.

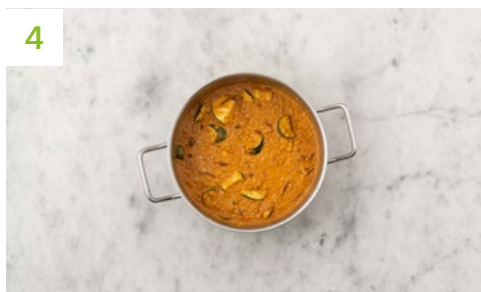
Couper la courgette dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'environ 1 cm.



Faire revenir les légumes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et les morceaux de courgette 2 à 3 min.

Y presser l'ail, ajouter le reste de la pâte tikka masala et faire revenir encore 1 min.

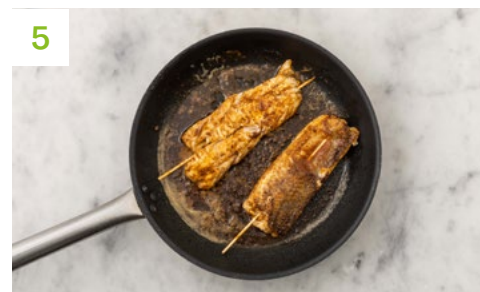


Faire mijoter le curry

Dégeler le contenu de la casserole avec les tomates en morceaux, le lait de coco, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 100 ml [200 ml] d'eau*.

Ajouter les lentilles, bien mélanger et porter à ébullition.

Baisser ensuite le feu et laisser mijoter à couvert 12 à 15 min. jusqu'à ce que les lentilles et la courgette soient bien cuites.



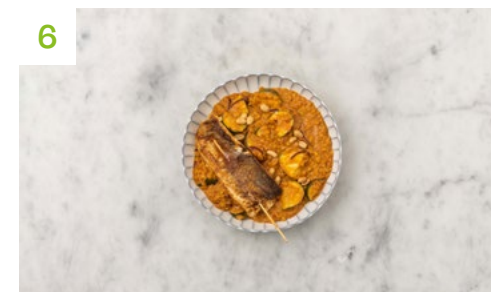
Faire cuire le poisson

Juste avant que le curry ne soit prêt, faire chauffer une grande poêle.

Y saisir le poisson mariné côté peau pendant 3 à 4 minutes, puis le retourner très délicatement pour qu'il ne se casse pas.

Astuce : le mieux est d'utiliser deux spatules pour retourner le poisson.

Faire cuire le poisson de l'autre côté encore 2 à 3 min. jusqu'à ce qu'il soit doré et que l'intérieur ne soit plus translucide.



Dresser

Assaisonner la curry tikka avec du sel* et du poivre* et répartir dans les assiettes.

Garnir de cacahuètes et servir avec la brochette de poisson.

Bon appétit !

Merlu

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

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/ freunde !

