

Zartes Fischfilet unter Curry-Linsenhaube mit Wirz in Kokosmilch und Kartoffeln

30 – 40 Minuten • 2.261 kj/541 kcal • Tag 2 kochen

14



Seehecht



Rote Linsen



Knoblauchzehe



Wirz



Kokosmilch



Drillinge



Gewürzmischung
"Hello Curry"

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse und 1 Backblech mit Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht	2 x 125 g	4 x 125 g
Rote Linsen	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Wirz	1 x 250 g	1 x 500 g
Kokosmilch	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Gewürzmischung "Hello Curry"	1 x 2 g	1 x 4 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 2 EL
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 3	4 g	8 g
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	315 kJ/75 kcal	2.261 kJ/541 kcal
Fett	4.19 g	30.06 g
- davon ges. Fettsäuren	1.99 g	14.28 g
Kohlenhydrate	6.89 g	49.50 g
- davon Zucker	0.97 g	7.00 g
Eiweiss	2.09 g	14.99 g
Salz	0.031 g	0.224 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.



Vorbereitungen

Kartoffeln halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im vorgeheizten Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen, bis diese innen weich sind.



Topping mixen

Knoblauchzehen abziehen.

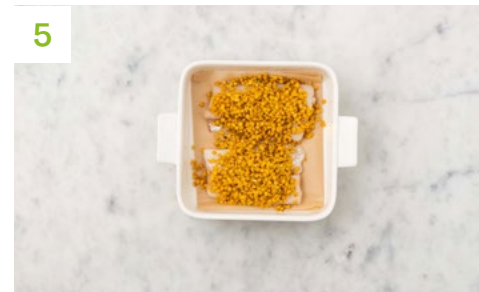
Linsen durch ein Sieb abgiessen. **Linsen** zurück in den Topf geben.

Knoblauch hineinpresse und mit der **Gewürzmischung "Hello Curry"** gründlich verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Linsen kochen

Einen kleinen Topf mit ausreichend heissem **Wasser*** füllen, **Linsen** hineinrühren, aufkochen lassen und ca. 12 Min. weich kochen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



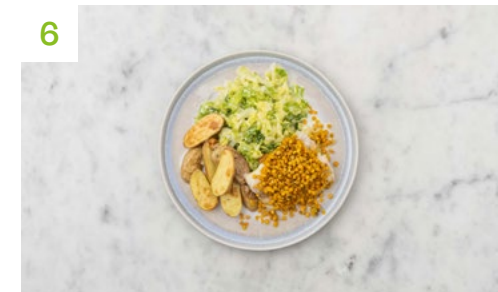
Fisch backen

Fischfilets salzen*, in eine Auflaufform legen und jedes **Filet** grosszügig mit den **Linsen** toppen. In den letzten 12 – 14 Min. der **Kartoffel**-Backzeit die Auflaufform auf einem separaten Backblech mit in den Ofen geben und die restlichen 12 – 14 Min. überbacken.



Wirz braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Wirz** darin für ca. 4 – 6 Min. farblos anschwitzen, bis dieser etwas zusammengefallen ist. Bratpfanneneinhalt mit **Kokosmilch** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen und weitere 4 – 6 Min. köcheln lassen, bis der **Wirz** weich genug und die **Sauce** dickflüssig ist. **Wirz** ggf. warm halten.



Anrichten

Kartoffeln, **Wirz** mit **Sauce** und **Fischfilets** auf Tellern anrichten und geniessen.

En Guete

Tender fish fillet with curried lentil topping

served with savoy cabbage in coconut milk and potatoes

30 – 40 minutes • 2.261 kj/541 kcal • Cook on day 2

14



Hake



Red lentils



Garlic cloves



Savoy cabbage



Coconut milk



Small potatoes



"Hello Curry"
spice mix

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, salt*, pepper*, oil*

Let's get started

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

Heat up plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 garlic press and 1 baking tray with baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake	2 x 125 g	4 x 125 g
Red lentils	1 x 50 g	1 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g**	1 x 4 g
Savoy cabbage	1 x 250 g	1 x 500 g
Coconut milk	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Small potatoes	1 x 400 g	2 x 800 g
“Hello Curry” spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Oil* for steps 1 and 3	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Vegetable stock powder* for step 3	4 g	8 g
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	315 kJ/75 kcal	2.261 kJ/541 kcal
Fat	4.19 g	30.06 g
- incl. saturated fats	1.99 g	14.28 g
Carbohydrate	6.89 g	49.50 g
- incl. sugar	0.97 g	7.00 g
Protein	2.09 g	14.99 g
Salt	0.031 g	0.224 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.



Preparations

Halve **potatoes** and spread them on a baking tray lined with baking paper. Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, season with **salt*** and **pepper***, and bake in the preheated oven for 25-30 min. until golden brown on the outside and soft on the inside.



Cook lentils

Fill a small pot with plenty of **hot water***, stir in **lentils**, bring to the boil, and cook for approx. 12 min. until soft. In the meantime, proceed with the recipe.



Fry savoy cabbage

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and sauté **savoy cabbage** for approx. 4-6 min. until it has broken down a little. Deglaze frying pan with **coconut milk** and 4 g [8 g] **vegetable stock powder***, then simmer for another 4-6 min. until **savoy cabbage** is soft enough and the **sauce** has thickened. Keep **savoy cabbage** warm if necessary.



Mix topping

Peel the **garlic** cloves.

Drain **lentils** with a sieve, then return them to the pot.

Press in **garlic** and mix thoroughly with the “**Hello Curry**” **spice mix**. Season with **salt*** and **pepper***.



Bake fish

Salt* **fish fillets**, put them into an oven dish, and generously top each **fillet** with the **lentils**. For the last 12-14 min. of the **potato** baking time, put the oven dish in the oven to bake on a separate baking tray.



Serve

Serve **potatoes**, **savoy cabbage** with **sauce** and **fish fillets** on plates and enjoy.

Bon appetit!

Filet de poisson tendre sous une couverture de lentilles au curry avec du chou de Savoie au lait de coco et des pommes de terre

30 – 40 minutes • 2.261 kj/541 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Lieu noir



Lentilles rouges



Gousse d'ail



Chou de Savoie



Lait de coco



Petites pommes de terre



Mélange d'épices
« Hello Curry »

C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four, 1 grande poêle, 1 petit faitout, 1 presse-ail et 1 plaque de four recouvert de papier sulfurisé.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lieu noir	2 x 125 g	4 x 125 g
Lentilles corail	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousses d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Chou de Savoie	1 x 250 g	1 x 500 g
Lait de coco	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Pommes de terre grenailles	1 x 400 g	2 x 800 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Huile* pour les étapes 1 et 3	1 cs chaque	2 cs chaque
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 3	4 g	8 g
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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	315 kJ/75 kcal	2.261 kJ/541 kcal
Lipides	4.19 g	30.06 g
– dont acides gras saturés	1.99 g	14.28 g
Glucides	6.89 g	49.50 g
– dont sucre	0.97 g	7.00 g
Protéines	2.09 g	14.99 g
Sel	0.031 g	0.224 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.



Préparations

Couper les **potatoes** en deux et répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Les mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, **saler*** et **poivrer***, puis les faire cuire 25 à 30 min. dans le four préchauffé jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et tendres à l'intérieur.



Mélanger la garniture

Peler les **gousses d'ail**.

Égoutter les **lentilles** dans une passoire. Verser les **lentilles** dans le faitout.

Presser l'**ail** et bien mélanger avec le **mélange d'épices « Hello Curry »**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Cuire les lentilles

Remplir un petit faitout avec suffisamment d'**eau chaude***, ajouter les **lentilles**, porter à ébullition et faire cuire env. 12 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Continuer pendant ce temps la recette.



Faire cuire le poisson

Saler* les **filets de poisson**, les placer dans un moule à gratin et recouvrir généreusement chaque **filet de lentilles**. Pendant les 12 à 14 dernières min. de cuisson des **potatoes**, enfourner le moule à gratin sur une plaque de four séparée et gratiner pendant les 12 à 14 min. restantes.



Faire revenir le chou de Savoie

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et y faire revenir le **chou de Savoie** env. 4 à 6 min. jusqu'à ce qu'il soit légèrement affaissé. Déglacer le contenu de la poêle avec du **lait de coco** et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et laisser encore mijoter 4 à 6 min. jusqu'à ce que le **chou de Savoie** soit assez tendre et que la **sauce** soit épaisse. Garder le **chou de Savoie** au chaud si nécessaire.



Dresser

Disposer les **potatoes**, le **chou de Savoie** en **sauce** et les **filets de poisson** sur des assiettes et déguster.

Bon appétit