

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.

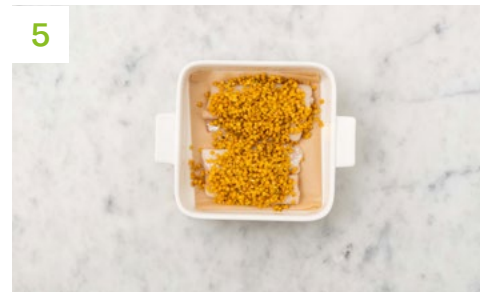
Linsen durch ein Sieb abgiessen. **Linsen** zurück in den Topf geben.

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.



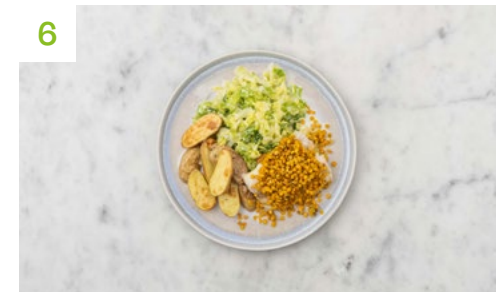
Fisch backen

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

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