

# Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 607 kcal • Tag 2 kochen

18



Seehecht



Jasminreis



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



Tomate



Babyspinat



Knoblauchzehe



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

**thermomix**

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix® und Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	35 g**	50 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2

\*\*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. 610 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2538 kJ/607 kcal
Fett	4,03 g	24,64 g
– davon ges. Fettsäuren	2,67 g	16,34 g
Kohlenhydrate	10,70 g	65,51 g
– davon Zucker	0,97 g	5,93 g
Eiweiß	5,14 g	31,46 g
Salz	0,549 g	3,362 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 **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



## Varoma vorbereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. Nach Belieben die Haut vom **Fisch** entfernen, **Fisch** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



## Für die Currysoße

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Currypaste** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## Dampfgaren

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen fortfahren.



## Curry vollenden

**Tomatenspalten**, **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe**, 50 g [75 g | 75 g] **Garflüssigkeit\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und ohne Messbecher **5 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen.

Währenddessen den **Spinat** portionsweise durch die Deckelöffnung zugeben.

**Fisch** mit **Sud** in den Mixtopf geben und vorsichtig unterheben. **Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

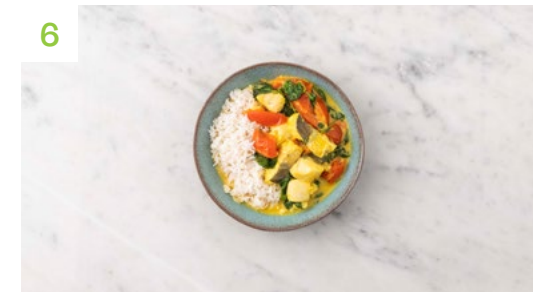


## Kleinigkeiten

**Knoblauch** abziehen.

**Tomaten** in dünne Spalten schneiden.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Tellern anrichten. **Currysoße** mit **Fisch** darauf verteilen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

