

Seehecht auf Curry-Linsengemüse mit fruchtig-scharfer Mangosoße

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 558 kcal • Tag 2 kochen

38



Mango



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Karotte



braune Linsen



Frühlingszwiebel



Porree



Ingwerpaste



Seehecht



Naturjoghurt

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Mango PE BR GN CR IL CI ES GM SN DM ML EC	1	1,5**	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Porree DE NL ES	1	1	2
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g

**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. 790 g)
Brennwert	294 kJ/70 kcal	2333 kJ/558 kcal
Fett	2,8 g	22,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	4,1 g
Kohlenhydrate	5,8 g	46,2 g
– davon Zucker	3,9 g	30,8 g
Eiweiß	4,8 g	38,1 g
Salz	0,27 g	2,12 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **PE:** Peru **BR:** Brasilien **GN:** Guinea **CR:** Costa Rica **IL:** Israel **CI:** Elfenbeinküste **ES:** Spanien **GM:** Gambia **SN:** Senegal **DM:** Dominica **ML:** Mali **EC:** Ecuador **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **FR:** Frankreich **IT:** Italien **EG:** Ägypten **SN:** Senegal



1 Soße vorbereiten

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und grob zerkleinern.

Knoblauch fein hacken.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



4 Für das Linsengemüse

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Karotte**, **Porree** und restlichen **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. dünsten.

Währenddessen **Mangomasse** in ein hohes Rührgefäß umfüllen. **Joghurt**, die Hälfte vom „Hello Curry“ und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** dazugeben und mit einem Pürierstab glatt pürieren. Mit **Salz*** und **Zucker*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du eine saure Mango hast, schmecke mit mehr Zucker* ab.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



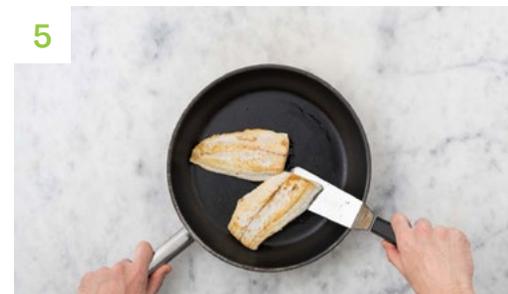
2 Soße kochen

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Mangostücke, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, die Hälfte vom **Chili** und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. andünsten.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Ingwerpaste** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** dazugeben und 4 – 6 Min. köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Fisch braten

Zu dem **Gemüse** in der Pfanne **Linsen**, restliches „Hello Curry“ und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** geben und 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Fisch von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

Pfanne auswischen und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** darin erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



3 Gemüse schneiden

Karotte schälen, längs vierteln und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Porree längs vierteln, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Linsen in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen.



6 Anrichten

Seehecht auf das **Linsengemüse** legen. Mit **Mangosoße** begießen und mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichem **Chili** nach Geschmack toppen.

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>

