

Pikanter Seelachs in Kari Ikan Curry

Sambal-Tomaten, Glasnudeln & Pak Choi

25 – 35 Minuten • 706 kcal • Tag 2 kochen

24



Seelachs



Glasnudeln



Sambal Badjak



Gewürzmischung
„Hello Kokos Curry“



Kokosmilch



Pak Choi



gelbe Currypaste



Limette, gewachst



Tomate (Roma)



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Zucker*, Öl*, Mehl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Glasnudeln	100 g	200 g	200 g
Sambal Badjak	30 g	45 g**	60 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 g	4 g	4 g
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
Pak Choi DE	200 g	400 g	400 g
gelbe Currypaste 9)	50 g	75 g	100 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Tomate (Roma)	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 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. 830 g)
Brennwert	355 kJ/85 kcal	2956 kJ/706 kcal
Fett	4,5 g	37,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	22,4 g
Kohlenhydrate	8 g	66,6 g
– davon Zucker	2 g	16,9 g
Eiweiß	3,4 g	28,3 g
Salz	0,55 g	4,59 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Limette in 6 Spalten schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und weißen Teil vom **Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden. Blätter ganz lassen.

Zwiebel grob würfeln.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

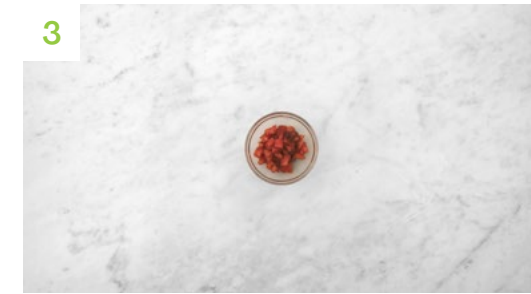


Curry ansetzen

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Temperatur erhitzen, **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Pak Choi Stücke, **Sambal Badjak** (1 TL [1,5 TL | 2 TL] zurückhalten), **Gelbe Currypaste**, „Hello Kokos Curry“, „Hello Curry“, und 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker*** dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Pfanneninhalt mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser*** und **Kokosmilch** ablöschen und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen.



Für die Sambal-Tomaten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel restliche **Sambal Badjak**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** mit den **Tomatenwürfeln** vermengen.



Curry vollenden

Glasnudeln, **Pak Choi** Blätter und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** in den Topf geben, Deckel aufsetzen und weitere 5 – 7 Min. leicht köcheln lassen. Nach der Garzeit mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch anbraten

Fisch salzen*, mit etwas **Limettensaft** beträufeln und mit **Mehl*** panieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fisch** darin 2 – 3 Min. je Seite braten, bis er innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Curry auf tiefe Teller verteilen. **Fisch** darauf geben und mit **Sambal-Tomaten** garnieren. Restliche **Limettenspalten** dazu servieren.

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>

