



Linsen-Dal mit Pangasius und Babyspinat

Viel Gemüse High Protein Schnell 25 - 35 Min • 551 kcal

21



braune Linsen



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Madras-Curry-
Pulver



Tomatenmark



Kokosmilch



Gemüsebrühpulver



Babyspinat



Pangasius



rote Zwiebel



Naturjoghurt

Dein Workout beginnt
mit diesem Gericht:

Scanne den QR-Code und sichere Dir dauerhaft
50% Rabatt auf das Gymondo 6-Monate-Abol



Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken. Beachte, dass der Fisch tiefgefroren war. Tauge ihn vor der Zubereitung komplett auf.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Butter*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Madras-Curry-Pulver 9)	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Babyspinat DE	100 g	150 g	200 g
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
rote Zwiebel NL EG DE	1	2	2
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. 670 g)
Brenwert	346 kJ/83 kcal	2307 kJ/551 kcal
Fett	3,3 g	22,3 g
- davon ges. Fettsäuren	2,6 g	17,2 g
Kohlenhydrate	6,5 g	43,3 g
- davon Zucker	1,5 g	10,3 g
Eiweiß	6,1 g	40,5 g
Salz	0,59 g	3,96 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) 9) Senf 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten



1 Kleine Vorbereitung

Linsen durch ein Sieb abgießen.

Zwiebel fein würfeln.

In einem großen Topf etwas Butter* erhitzen.

Tomatenmark, „Hello Curry“, Madras-Curry-Pulver und Zwiebelwürfel unter ständigem Rühren 1–2 Min.

anbraten, bis das Curry duftet und die Zwiebeln glasig sind.



2 Dal anfangen

Topfinhalt mit Kokosmilch, Brühepulver und 200 ml [300 ml | 400 ml] Wasser* ablöschen und aufkochen lassen.



3 Dal köcheln lassen

Linsen in den Topf geben und 15 – 20 Min. abgedeckt köcheln lassen.



4 Fisch anbraten

Fisch in 4 Stücke schneiden, salzen* und pfeffern*.

In den letzten 5 – 8 Min. der Dal-Kochzeit die Fischstücke in den Topf geben und weiterköcheln, bis der Fisch innen nicht mehr glasig ist.



5 Letzter Schritt

Spinat unter das Dal heben und zusammenfallen lassen.

Tipp: Falls das Dal etwas zu dickflüssig ist, füge esslöffelweise Wasser* hinzu.



6 Anrichten

Linsen-Dal und Fisch auf tiefe Teller verteilen. Mit Joghurt beträufeln.

Guten Appetit!

Pangasius

Keine Sorge, wenn Du in Deinem Pangasiusfilet eine weiß-graue Faser entdeckst. Es handelt sich um eine Bindegewebsfaser, die unbedenklich mitgegessen werden kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

