



# GELBES CURRY MIT FISCH,

Kokosmilch und Limetten-Chili-Reis

**EXPRESS  
REZEPT**



Basmatireis,  
gedämpft



Gemüsemix Lauch,  
Champignons & Karotte



gelbe Currypaste



Kokosmilch



Seehecht



rote Chilischote



Hühnerbrühe



Limette

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüsereibe**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf** und **1 hohes Rührgefäß**.



## 1 ZU BEGINN

Schale der **Limette** abreiben. **Limette** halbieren und in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

**Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (Achtung: scharf!).



## 2 FISCH SCHNEIDEN

Nach Belieben die Haut vom **Fisch** entfernen und **Fisch** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Gemüse** darin für 3 – 4 Min. anbraten. **★ TIPP:** Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.



## 3 SOSSE ZUBEREITEN

**Currypaste** (Achtung: scharf!) zugeben und 1 Min. mit anbraten. **Gemüse** mit **Kokosmilch**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und ca. 4 – 5 Min. weiterköcheln lassen.



## 4 REIS ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze **Reis** zusammen mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** unter gelegentlichem Umrühren für ca. 5 Min. erwärmen. Am Ende der Garzeit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb** und **Chilistreifen** nach Geschmack unter den **Reis** rühren.



## 5 CURRY VOLLENDEN

**Fisch** zum **Curry** geben und 3 – 4 Min. mitköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und der **Fisch** gar ist. **Soße** mit **Pfeffer\*** und **Salz\*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Reis** auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Limette BR   MX	1	1	2
rote Chilischote ES   NL	1	1	2
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Gemüsemix Lauch, Champignons & Karotte	300 g	450 g	600 g
gelbe Currypaste	20 g	30 g	40 g
Kokosmilch	250 ml	400 ml	500 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Basmatireis, gedämpft	250 g	375 g	500 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3 und 4	je 50 ml	je 75 ml	je 100 ml
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. 600 g)
Brennwert	433 kJ/104 kcal	2.644 kJ/632 kcal
Fett	5,60 g	34,21 g
- davon ges. Fettsäuren	3,76 g	22,98 g
Kohlenhydrate	7,54 g	46,03 g
- davon Zucker	1,59 g	9,71 g
Eiweiß	5,20 g	31,77 g
Salz	0,403 g	2,459 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

6) Fische

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

### URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at