



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