



INDISCHES FISCH-JOGHURT-CURRY, dazu fluffiger Jasminreis

**-20%
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien
im Vergleich zu den
anderen Rezepten



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W26

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Jasminreis



Seehecht



Sahnejoghurt



Tomatenmark



gelbe Currypaste



Zucchini



rote Zwiebel



Petersilie



Honig

25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 ZU BEGINN
Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Currypaste, Tomatenmark, 150 g [200 g] 250 g] **Wasser***, **Sahnejoghurt** und **Honig** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4,5** vermischen. **Soßenmix** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen.



4 GEMÜSE BRATEN
In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zucchinihalbmonde** und **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ziehen lassen. **★TIPP:** Sobald der Thermomix® abläutet, den Varoma abnehmen und den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, damit Dein Reis die richtige Konsistenz hat.



2 VORGAREN
Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf über den **Reis** geben und **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Fischfilets salzen*** und **pfeffern*** und in mundgerechte (ca. 2 – 3 cm große) Stücke schneiden.



5 ABLÖSCHEN
Pfanneninhalt mit der **Currysoße** ablöschen und weitere 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht angedickt ist. Gedämpften **Fisch** in die Pfanne zur **Soße** geben, vorsichtig unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 DAMPFGAREN
Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. **Fischstücke** darauf verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden.



6 ANRICHTEN
Jasminreis mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefen Tellern verteilen. **Fischcurry** dazu anrichten, mit zerkleinerter **Petersilie** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
gelbe Currypaste 11)	25 g	25 g	40 g
Zucchini DE	1	2	2
rote Zwiebel NL	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Honig	8 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 1	150 g	200 g	250 g
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 650 g)
Brennwert	340 kJ/81 kcal	2.335 kJ/558 kcal
Fett	1,76 g	12,13 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	4,39 g
Kohlenhydrate	11,24 g	77,29 g
– davon Zucker	2,27 g	15,64 g
Eiweiß	4,86 g	33,38 g
Salz	0,247 g	1,701 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

5) Milch 6) Fische 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.