

Lachs aus dem Ofen mit Kokos-Curry-Gemüse dazu Pak Choi, Karotten und Süßkartoffeltaler

Wenig Vorbereitung 45 – 55 Minuten • 2748 kJ/657 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Kokosmilch



Madras Curry



Süßkartoffel



Pak Choi



Karotte



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Backblech, 1 Messbecher und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Madras Curry 9)	6 g	10 g	12 g
Süßkartoffel ES PT EG US	1	1	1
Pak Choi DE ES	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 530 g)
Brennwert	522 kJ/125 kcal	2748 kJ/657 kcal
Fett	7,58 g	39,86 g
– davon ges. Fettsäuren	3,14 g	16,51 g
Kohlenhydrate	8,29 g	43,62 g
– davon Zucker	2,40 g	12,63 g
Eiweiß	5,66 g	29,78 g
Salz	0,318 g	1,674 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 **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **PT:** Portugal **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten



Kleine Vorbereitung

Süßkartoffel nach Belieben schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden.

Süßkartoffelscheiben auf der Hälfte eines mit Backpapier belegten Backbleches verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gemüse und Fisch backen

Lachs salzen* und mit der Hautseite nach unten neben **Süßkartoffeln** auf das Blech geben. Für die restlichen 25 Min. über die Auflaufform in den Ofen schieben und mitbacken.



Gemüse schneiden

Karotte schälen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Ca. 1 cm vom unteren Ende des **Pak Choi** abschneiden. Den weißen Teil in ca. 3 cm große Stücke schneiden, die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.



Fertig stellen

Nach Ende der Garzeit Auflaufform und Backblech aus dem Ofen nehmen.

Das **Gemüse** sollte weich und der **Fisch** innen nicht mehr glasig sein.

Blätter des **Pak Chois** unter die **Currysauce** heben und zusammen fallen lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



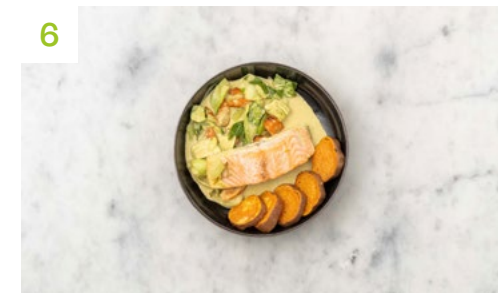
Curry zubereiten

In einer großen Auflaufform

100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, **Gemüsebrühpulver** und **Madras Curry** verrühren.

Weißer Teil vom **Pak Choi** und **Karotten** in die Auflaufform geben.

Tipp: Für 4 Personen am besten 2 Auflaufformen verwenden. Auflaufform mit Alufolie abdecken und im Ofen für ca. 35 Min. backen.



Anrichten

Curry auf tiefe Teller verteilen. **Lachs** darauf anrichten. **Süßkartoffelscheiben** dazureichen und genießen.

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>

