

# Madras Curry-Fisch mit Süßkartoffel-Karotten-Püree dazu scharfe Zucchini und Zitronendip

unter 650 Kalorien Viel Gemüse Thermomix kocht • 513 kcal • Tag 2 kochen

23



Süßkartoffel



Karotte



Seehecht



Madras Curry



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Zucchini



rote Chillischote



Sahnejoghurt



Frühlingszwiebel



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

**thermomix**

⚡ 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Auflaufform, Backpapier, 1 Gemüseschäler, 1 tiefen Teller und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG</b>   <b>HN</b>	300 g	450 g	600 g
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	3	4	6
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Madras Curry <b>9)</b>	2 g	4 g	6 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES</b>   <b>AR</b>	1	1	1
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG  </b> <b>MA   IT</b>	1	2	2
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. 660 g)
Brennwert	323 kJ/77 kcal	2146 kJ/513 kcal
Fett	2,72 g	18,08 g
– davon ges. Fettsäuren	0,75 g	5,01 g
Kohlenhydrate	8,18 g	54,43 g
– davon Zucker	3,56 g	23,67 g
Eiweiß	4,53 g	30,14 g
Salz	0,223 g	1,485 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **DK:** Dänemark  
**US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande  
**ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **MA:** Marokko **IT:** Italien



## Für die Zucchini

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Zucchini** in 1 cm breite Scheiben schneiden. **Zucchini** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in eine Auflaufform geben.

**Knoblauch** abziehen. **Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in die Auflaufform zugeben.

**Gemüse** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und beiseitestellen.



## Dampfgarne & Dip

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen.

Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel den **Sahnejoghurt** mit dem **Saft** aus 1 – 2 **Zitronenspalten** verrühren und **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Vorgaren

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Süßkartoffel** und **Karotten** schälen und beides in grobe Stücke schneiden.

**Süßkartoffeln** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Varoma-Behälter umfüllen.

**Karotten** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und zu den **Süßkartoffeln** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren und fortfahren.



## Püree zubereiten

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Rühraufsatz entfernen (**Achtung: heiß!**) und **Kartoffel-Karotten-Mix** in den Mixtopf geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Dip**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

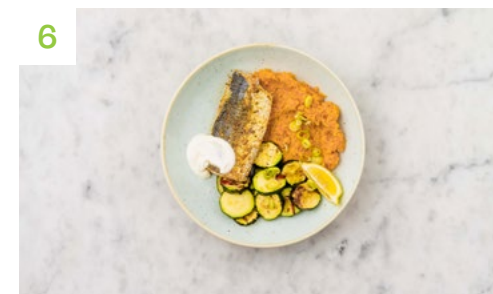
**Tipp:** Wenn Du den Stampf cremiger magst, dann schiebe alles mit dem Spatel nach unten, gib einen Schluck Garflüssigkeit\* dazu und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



## Backen & Fisch vorbereiten

Auflaufform mit der **Zucchini** nun in den Backofen schieben und für 20 – 25 Min. im Ofen backen.

Währenddessen **Fisch** auf einem flachen Teller auf beiden Seiten vorsichtig mit der **Gewürzmischung** „**Madras Curry**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** einreiben. Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben, und **Fisch** mit der Hautseite nach unten darauflegen.



## Anrichten

**Süßkartoffel-Karotten-Püree** und **Zucchini** auf Teller verteilen.

Den **Fisch** dazu anrichten, **Zitronenspalten** und **Dip** dazureichen.

Mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

