

Mildes Fischcurry mit Tomaten und Spinat dazu Nigella-Reis

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 2447 kJ/585 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



Jasminreis



Kokosmilch



Frühlingszwiebel



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



Tomate



Schwarzkümmel



Babyspinat



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
gelbe Currypaste 9)	25 g	35 g**	50 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	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. 620 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2447 kJ/585 kcal
Fett	3,42 g	21,06 g
– davon ges. Fettsäuren	2,09 g	12,89 g
Kohlenhydrate	10,95 g	67,38 g
– davon Zucker	1,00 g	6,17 g
Eiweiß	5,14 g	31,66 g
Salz	0,454 g	2,792 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Zu Beginn

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

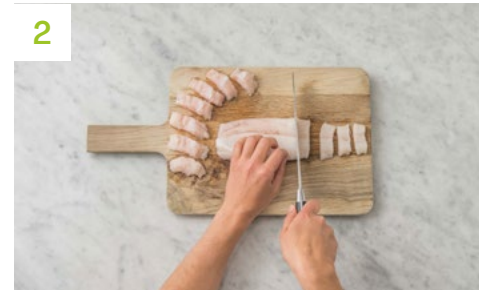


Fisch garen

Fischstreifen in die Soße geben und **Curry** ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis der **Fisch** gar und die **Soße** ein bisschen eingedickt ist.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

Curry mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden.

Nach Belieben die Haut vom **Fisch** entfernen und diesen in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.



Reis vollenden

Reis mit einer Gabel auflockern und **Schwarzkümmel** untermischen.



Curry zubereiten

Kokosmilch, **Gemüsebrühe**, **Currypaste** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** in einem hohen Rührgefäß vermengen. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und weiße **Frühlingszwiebelringe** sowie **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten.

Tomatenspalten hinzugeben und 1 – 2 Min. weiter anbraten.

Anschließend **Gemüse** mit der vorbereiteten **Currysoße** ablöschen und bei mittlerer Hitze für ca. 5 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Reis auf dem Teller anrichten. **Currysoße** mit **Fisch** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

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

