Mildes Fischcurry mit Tomaten und Spinat

dazu Nigella-Reis

19

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 610 kcal • Tag 2 kochen

Seehecht

Jasminreis

Kokosmilch

Frühlingszwiebel

gelbe Currypaste

Gemüsebrühe

Tomate

Schwarzkümmel

Babyspinat

Knoblauchzehe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, Backpapier und 1 große Pfanne

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 **DE**	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. 630 g)
Brennwert	408 kJ/98 kcal	2554 kJ/610 kcal
Fett	3,80 g	23,74 g
– davon ges. Fettsäuren	2,44 g	15,26 g
Kohlenhydrate	10,81 g	67,61 g
– davon Zucker	1,00 g	6,23 g
Eiweiß	5,09 g	31,81 g
Salz	0,447 g	2,797 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 **ES:** Spanien

1

Vorgaren

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

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

Währenddessen den **Fisch** vorbereiten.

2

Fisch dämpfen

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

Nach Belieben die Haut vom **Fisch** entfernen, **Fisch** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

3

Kleinigkeiten

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.

4

Für die Currysoße

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** und **weiße Frühlingszwiebelringe** zum zerkleinerten **Knoblauch** in die Pfanne geben, auf hoher Stufe erhitzen und ca. 2 Min. anbraten.

Tomatenspalten hinzugeben und 1 – 2 Min. weiter anbraten.

Currypaste und **Gemüsebrühe** zugeben und mit **Kokosmilch** sowie 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser*** ablöschen, verrühren und bei mittlerer Hitze für ca. 5 Min. köcheln lassen.

5

Curry vollenden

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Reis abgedeckt 5 Min. ziehen lassen.

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

Fischstreifen mit **Sud** zur **Currysoße** in die Pfanne geben und vorsichtig unterheben.

Fischcurry mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Schwarzkümmel** zugeben und unterheben.

Reis auf dem Tellern 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