

Mildes Fischcurry mit Tomaten und Spinat dazu Jasminreis

High Protein unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 609 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Jasminreis



Kokosmilch



Frühlingszwiebel



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



Tomate



Babyspinat



Knoblauchzehe



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix® und Backpapier

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 MA 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	2	3	4
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2

**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	404 kJ/97 kcal	2546 kJ/609 kcal
Fett	3,78 g	23,79 g
- davon ges. Fettsäuren	2,43 g	15,28 g
Kohlenhydrate	10,76 g	67,73 g
- davon Zucker	1,03 g	6,49 g
Eiweiß	5,01 g	31,51 g
Salz	0,533 g	3,356 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 **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Varoma vorbereiten

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 Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Für die Currysoße

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Currypaste** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Dampfgaren

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, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Curry vollenden

Tomatenspalten, **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe**, 50 g [75 g | 75 g] **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und ohne Messbecher **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen den **Spinat** portionsweise durch die Deckelöffnung zugeben.

Fisch mit **Sud** in den Mixtopf geben und vorsichtig unterheben. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Knoblauch abziehen.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Reis abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Tellern anrichten. **Currysoße** mit **Fisch** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren 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>

