

# SEEHECHTFILET AUF BUNTEM GEMÜSECURRY

mit Kartoffeln und Baby-Pak-Choi

## FAMILY HIGHLIGHT



Baby-Pak-Choi



Karotte



Kartoffeln (Drillings)



Tikka-Masala-Paste



Frühlingszwiebel



Kaffirlimettenblätter



Kokosmilch



Seehecht

## Mahlzeit zum Aufzählen!



Fisch zu Curry? Na klar! Fisch ist eine häufige Zutat in indischen oder thailändischen Currys. Im heutigen Rezept gibt es ein zartes Filet vom Seehecht. Dass das zu einem Curry passt, wirst Du feststellen, sobald Du den ersten Bissen des cremigen Currys nimmst. Welche Fischarten kennst Du eigentlich noch? Und wie esst Ihr als Familie eigentlich Fisch in der Regel? Zählt gemeinsam am Esstisch auf und lasst es Euch schmecken!

30 Minuten Stufe 2

Tag 1-2 kochen



MARCOS  
TIPPS  
FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder ins Kochgeschehen mit einbinden möchtet, lasst sie doch dabei helfen, die Blätter vom **Pak Choi** abzuzupfen. So können sie sich mit diesem vielleicht ganz neuen **Gemüse** schonmal vertraut machen, bevor Ihr es verarbeitet.



# LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf**, **1 tiefen Teller** und **1 große Pfanne**.



**1 GEMÜSE SCHNEIDEN**  
Ungeschälte **Kartoffeln** in 1 cm große Würfel schneiden. **Karotte** schälen und schräg in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Pak-Choi-Blätter** vom Strunk entfernen, Blätter und Strunk in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Heiße **Gemüsebrühe\*** vorbereiten.



**2 GEMÜSE ANBRATEN**  
In einem großen Topf **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten. Anschließend **Karottenscheiben, Pak-Choi-Strunk-Streifen, Kaffirlimettenblatt** und **weißen Teil** der **Frühlingszwiebel** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. braten.



**3 CURRY KOCHEN**  
**Tikka-Masala-Paste** (**Achtung: scharf!**), **Kokosmilch** und vorbereitete **Gemüsebrühe\*** zum **Gemüse** in den Topf geben und 12 – 13 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** reduziert und etwas eingedickt ist. Nach Ende der Kochzeit **Pak-Choi-Blätter-Streifen** zugeben.



**4 FISCH VORBEREITEN**  
**Mehl\*** in einen tiefen Teller geben. **Seehecht** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im **Mehl\*** wenden.

**SEEHECHT ANBRATEN**  
In den letzten 8 Min. der Curry-Kochzeit in einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Seehecht** darin je Seite ca. 5 - 7 Min. anbraten.



**5 ANRICHTEN**  
**Gemüsecurry** auf Teller verteilen, **Seehecht** darauf anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge) DE	400 g	600 g	800 g
Karotte NL	1	1	2
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Baby-Pak-Choi ES	2	3	4
Kaffirlimettenblätter	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	40 g	60 g	80 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe* für Schritt 1	150 ml	225 ml	300 ml
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Mehl* für Schritt 4	4 EL	6 EL	8 EL
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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	399 kJ/95 kcal	2.868 kJ/686 kcal
Fett	5 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	8 g	56 g
– davon Zucker	1 g	10 g
Eiweiß	4 g	32 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	3 g

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

**URSPRUNGSLÄNDER**  
NL: Niederlande DE: Deutschland IT: Italien ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at