



Sukower Welsfilet auf buntem Gemüsecurry

mit Kartoffeln und Baby-Pak-Choi



HELLO KAFFIRLIMETTENBLATT

Die grünen und glänzenden Kaffirlimettenblätter verströmen ein fruchtiges Aroma. In vielen asiatischen Küchen sind sie als Gewürz ein Muss.



Sukower Welsfilet



Baby-Pak-Choi



Karotte



Kartoffeln (Drillinge)



Tikka-Masala-Paste



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Kaffirlimettenblatt



Kokosmilch

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Was lässt ein asiatisches Gericht richtig heimisch werden? Regionale Zutaten! In diesem Fall ist es ein zartes Sukower Welsfilet aus Mecklenburg-Vorpommern. Dass das zu einem Curry passt, wirst Du feststellen, sobald Du den ersten Bissen des cremigen Currys nimmst, dessen Zitrusnote (verursacht durch das Kaffirlimettenblatt) perfekt zu dem goldbraun gebratenen Welsfilet passt. Richtig farbenfroh und richtig lecker!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **150 ml [225 ml|300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** und **1 großen Topf**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in 1 cm große Würfel schneiden. **Karotte** schälen und schräg in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen und in dünne 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.



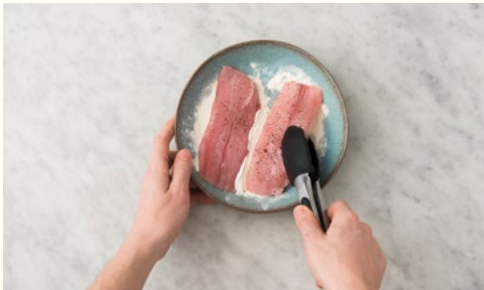
2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten. Anschließend **Karottenscheiben**, **Pak-Choi-Strunk-Streifen**, **Knoblauchscheiben**, **Kaffirlimettenblatt** und **weiße Frühlingszwiebelringe** 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.



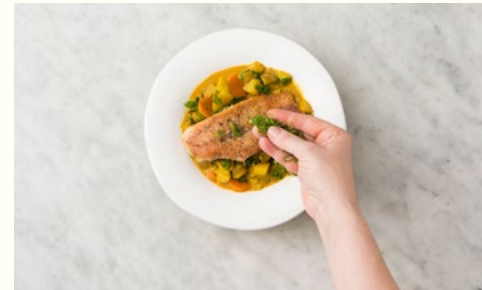
4 FISCH VORBEREITEN

Mehl* in einen tiefen Teller geben. **Welsfilets** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im **Mehl** wenden.



5 WELSFILETS ANBRATEN

Für die letzten 8 Min. der Curry-Kochzeit in einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Welsfilets** darin je Seite ca. 4 Min. anbraten.



6 ANRICHTEN

Gemüsecurry auf Teller verteilen, **Welsfilet** darauf anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte NL	1	1½ ☞	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
Frühlingszwiebel IT	1	1½ ☞	2
Baby-Pak-Choi ES	2	3	4
Kaffirlimettenblatt ES	1	1½ ☞	2
Tikka-Masala-Paste	40 g	60 g ☞	80 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☞	500 ml
Sukower Welsfilet 4)	2	3	4
Gemüsebrühe*	150 ml	225 ml	300 ml
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Mehl*1)	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	422 kJ/101 kcal	3039 kJ/728 kcal
Fett	6 g	41 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	8 g	57 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	5 g	33 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Fisch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, IT: Italien, NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 06 | 5

HelloFRESH

Guten Appetit!