

Thai Kokos-Curry-Suppe mit Seehecht und Glasnudeln, dazu Karotte und Paprika

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 593 kcal • Tag 2 kochen

22



Seehecht



Gewürzmischung
„Hello Kokos Curry“



Karotte



rote Paprika



Glasnudeln



Kokosmilch



Hühnerbrühe



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Ingwer



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

thermomix

⚡ 30 [30 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 50] 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 Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 g	4 g	4 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
rote Paprika NL BE ES	1	1	2
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
Wasser*, Öl*	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	392 kJ/94 kcal	2480 kJ/593 kcal
Fett	4,26 g	26,95 g
– davon ges. Fettsäuren	2,14 g	13,55 g
Kohlenhydrate	9,58 g	60,54 g
– davon Zucker	2,37 g	14,97 g
Eiweiß	4,07 g	25,72 g
Salz	0,568 g	3,591 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **PE:** Peru **CN:** China



Gemüse vorbereiten

Paprika halbieren, entkernen und Hälften in 1 cm dicke Streifen schneiden. **Paprikastreifen** quer halbieren.

Karotte schälen und in 0,5 cm dicke schräge Scheiben schneiden.

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

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse dünsten

Ingwer und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl***, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Currypaste** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Paprikastreifen und **Karotte** zugeben, **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Fisch** vorbereiten.



Fisch vorbereiten

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. V-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Limette in 6 Spalten schneiden.

Fisch gut trocken tupfen, dann auf beiden Seiten mit **Limettensaft** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit „**Hello Kokos Curry**“ einreiben.

Fischfilets in je 3 Stücke schneiden und auf den V-Einlegeboden legen. Varoma verschließen.



Glasnudeln garen

350 g [450 g | 550 g] **Wasser***, **Hühnerbrühpulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **12 Min. [13 Min. | 13 Min.]/Varoma/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

Glasnudeln in einer großen Schüssel mit reichlich kochendem **Wasser*** übergießen und 2 – 3 Min. stehen lassen, bis sie weich sind. **Glasnudeln** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. **Glasnudeln** mit einer Schere mehrfach durchschneiden.

Seehecht

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



Suppe vollenden

Varoma nach der Garzeit abnehmen. **Kokosmilch** in den Mixtopf zugeben und **3 Min. [4 Min. | 4 Min.]/98 °C/☞/Stufe 1** erwärmen.

Anschließend **Currysuppe** mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken



Anrichten

Glasnudeln auf Teller verteilen und **Suppe** über den **Nudeln** verteilen.

Mit **Fischfilets** belegen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

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

