Seehecht auf buntem Gemüsecurry

mit Kartoffeln und Pak Choi

11

Family 30 – 40 Minuten • 2.871 kj/686 kcal • Tag 2 kochen

Pak Choi

Rüebli

Drillinge

Tikka Masala-Paste

Frühlingszwiebel

Kokosmilch

Seehecht

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

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver, Wasser*, Mehl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Erhitze 150 ml [300 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüseschäler, 1 Messbecher, und 1 tiefen Teller.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pak Choi	1 x	130 g	2 x	130 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Drillinge	1 x	400 g	1 x	800 g
Tikka Masala-Paste **10)**	0.5 x	50 g **	1 x	50 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Seehecht **6)**	2 x	125 g	4 x	125 g
Gemüsebouillonpulver, Wasser*, Mehl*, 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. 1.000 g)
Brennwert	384 kj/92 kcal	2.871 kj/686 kcal
Fett	4.80 g	35.90 g
– davon ges. Fettsäuren	3.03 g	22.63 g
Kohlenhydrate	7.55 g	56.47 g
– davon Zucker	1.48 g	11.10 g
Eiweiss	4.37 g	32.70 g
Salz	0.206 g	1.542 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 : 6) Fisch **10)** Soja.

1

Gemüse schneiden

Ungeschälte **Kartoffeln** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm breite Scheiben schneiden.

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

Pak-Choi waschen. Blätter vom Strunk entfernen, Blätter und Strunk in 0.5 cm breite Streifen schneiden. 150 ml [**300 ml**] **heisse Gemüsebouillon*** vorbereiten.

2

Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [**2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten. Anschliessend **Rüeblischeiben** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. braten.

3

Curry kochen

Tikka-Masala-Paste (Achtung: scharf!), **Kokosmilch** und **vorbereitete Gemüsebouillon** zum **Gemüse** in den Topf geben und 12 – 13 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** reduziert und etwas eingedickt ist. Nach dem Ende der Kochzeit **Pak Choi** zugeben.

4

Fisch vorbereiten

4 EL [**8 EL**] **Mehl*** in einen tiefen Teller geben. **Seehecht** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im **Mehl** wenden.

5

Fisch anbraten

Für die letzten 8 Min. der **Curry-Kochzeit** in einer grossen Bratpfanne 1 EL [**2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Seehecht** darin ca. 5 – 7 Min. anbraten.

6

Anrichten

Gemüsecurry auf Teller verteilen, **Seehecht** darauf anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und geniessen.

En Guete!

Seehecht

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

Hake on colourful vegetable curry

with potatoes and pak choi

11

Family 30 – 40 minutes • 2.871 kj/686 kcal • Cook on day 2

Pak choi

Carrots

Small potatoes

Tikka masala paste

Spring onion

Coconut milk

Hake

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

Good to have at hand

Vegetable stock powder, water*, flour*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and pat the fish dry with kitchen roll.

Boil 150 ml [300 ml] water in the kettle.

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 vegetable peeler, 1 measuring jug and 1 deep plate.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pak choi	1 x	130 g	2 x	130 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Small potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Tikka masala paste **10)**	0.5 x	50 g **	1 x	50 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Hake **6)**	2 x	125 g	4 x	125 g
Vegetable stock powder, water*, flour*, oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	384 kj/92 kcal	2.871 kj/686 kcal
Fat	4.80 g	35.90 g
– incl. saturated fats	3.03 g	22.63 g
Carbohydrate	7.55 g	56.47 g
– incl. sugar	1.48 g	11.10 g
Protein	4.37 g	32.70 g
Salt	0.206 g	1.542 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 6) Fish **10)** Soya.

2021-W17

1

Chop vegetables

Cut **unpeeled potatoes** into 1 cm cubes.

Peel **carrots** and cut them diagonally into slices 0.5 cm thick.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.

Wash **pak choi**. Remove the leaves from the stalk and cut the leaves and stalk into strips 0.5 cm wide. Prepare 150 ml [**300 ml**] of **hot vegetable stock***.

2

Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil*** in a large pot on medium heat and sauté potato cubes for 2-3 min. Then add the **carrot slices** and the white part of the **spring onion** and sauté for another 2-3 min.

3

Cook curry

Add the tikka **masala paste (warning: spicy!)**, **coconut milk** and **prepared vegetable stock** to the **vegetables** in the pot and simmer for 12-13 min. until the **sauce** reduces and thickens a little. At the end of the cooking time, add the **pak choi**.

4

Prepare fish

Put 4 tbsp. [**8 tbsp.**] **flour*** onto a deep plate. Season **hake** with **salt*** and **pepper*** and coat in flour.

5

Sauté fish

For the last 8 min. of the **curry cooking time**, heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté **hake** for approx. 5-7 min.

6

Serve

Apportion **vegetable curry** onto plates, arrange **hake** on top, sprinkle with green **spring onion** rings and enjoy.

Bon appetit!

Merlu sur lit de curry de légumes coloré

accompagné de pommes de terre et de pak choï

11

Famille 30 - 40 minutes - 2.871 kj/686 kcal • Cuisiner au 2e jour

Pak choï

Carottes

Petites pommes de terre

Pâte tikka masala

Oignons de printemps

Lait de coco

Merlu

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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

bouillon de légumes en poudre*, eau*, farine*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

Chauffer 150 ml [300 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 économe, 1 verre doseur et 1 assiette creuse.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Pak choï	1 x	130 g	2 x	130 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Petites pommes de terre	1 x	400 g	1 x	800 g
Pâte tikka masala **10)**	0.5 x	50 g **	1 x	50 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Merlu **6)**	2 x	125 g	4 x	125 g
bouillon de légumes en poudre*, eau*, farine*, huile*	Détails dans le texte			
Sel*, poivre*	selon les goûts			

*Ingrédients à toujours avoir chez soi
**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	384 kj/92 kcal	2.871 kj/686 kcal
Lipides	4.80 g	35.90 g
– dont acides gras saturés	3.03 g	22.63 g
Glucides	7.55 g	56.47 g
– dont sucre	1.48 g	11.10 g
Protéines	4.37 g	32.70 g
Sel	0.206 g	1.542 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 6) poisson **10)** soja.

1

Couper les légumes

Couper les **pommes de terre** en dés d'1 cm sans les peler.

Peler les **carottes** et les couper en diagonale en tranches de 0.5 cm.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Laver le **pak choï**. Retirer les **feuilles des tiges** ; couper les feuilles et les tiges en bandes de 0,5 cm. Préparer 150 ml [**300 ml**] de **bouillon de légumes chaud***.

2

Faire revenir les légumes

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [**2 cs**] d'**huile*** à feu moyen et y faire blondir les dés de **pommes de terre** 2 à 3 min. Ajouter ensuite les **tranches de carottes** et la partie blanche de l'**oignon de printemps** et faire revenir pendant 2 à 3 minutes.

3

Cuire le curry

Ajouter dans la casserole la **pâte tikka masala (attention : piquant !)**, le **lait de coco** et le **bouillon de légumes** préparé et laisser mijoter 12 à 13 min. jusqu'à ce que la **sauce** réduise et s'épaississe légèrement. Quand la cuisson est terminée, ajouter le **pak choï**.

4

Préparer le poisson

Mettre 4 cs [**8 cs**] de **farine*** dans une assiette creuse. **Saler*** et **poivrer*** le **merlu** et le retourner dans la farine.

5

Faire revenir le poisson

Pendant les 8 dernières minutes de la cuisson du **curry**, chauffer 1 cs [**2 cs**] d'**huile*** dans une grande poêle à feu moyen et y faire revenir le **merlu** env. 5 à 7 minutes.

6

Dresser

Répartir le **curry aux légumes** dans les assiettes, garnir du **merlu**, parsemer de la partie verte des rondelles d'**oignon de printemps** et déguster.

Bon appétit !