

TILAPIA-FISCHFILET AUF BUNTEM GEMÜSECURRY

mit Kartoffeln und Baby-Pak-Choi



HELLO KAFFIRLIMETTENBLATT

Das Kaffirlimettenblatt ist das Lorbeerblatt der asiatischen Küche und wird entweder nur im Ganzen mitgekocht oder hauchdünn geschnitten mitgegessen.



Tilapiafilet



Baby-Pak-Choi



Karotte



Kartoffeln (Drillinge)



Tikka-Masala-Paste



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Kaffirlimettenblätter



Kokosmilch

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Fisch zu Curry? Na klar! Fisch und Meeresfrüchte sind eine häufige Zutat in indischen oder thailändischen Currys. Im heutigen Rezept gibt es ein zartes Tilapiafilet.

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 gebratenem Tilapia passt. Richtig farbenfroh und richtig lecker!

Wasche **Gemüse** und **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf** und **1 tiefen Teller**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze **350 ml** [**525 ml** | **700 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

Pak-choi-Blätter vom Strunk lösen, Blätter und Strunk in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Ungeschälte **Kartoffeln** in 1 cm große Würfel schneiden. **Karotte** schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



4 FISCH VORBEREITEN

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



2 GEMÜSE ANBRATEN

Heiße **Gemüsebrühe*** vorbereiten. In einem großen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Anschließend **Karottenscheiben**, **Pak-choi-Strunk-Streifen**, **Knoblauchscheiben**, **Kaffirlimettenblatt** und **weiße Frühlingszwiebelringe** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. braten.



5 TILAPIA ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Tilapia** darin je Seite 5 – 7 Min. anbraten.



3 CURRY KOCHEN

Tikka-Masala-Paste (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.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Baby-Pak-choi	2	3	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte DE	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Kaffirlimettenblätter TH	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	40 g	60 g	80 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Tilapia 4)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe*	150 ml	225 ml	300 ml
Öl*	je 1 EL	je 1 ½ 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	405 kJ/97 kcal	2923 kJ/699 kcal
Fett	5 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	8 g	56 g
– davon Zucker	1 g	10 g
Eiweiß	5 g	33 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen **4)** Fisch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **TH:** Thailand

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!