

# Skandi-Seehecht in Rahm-Senf-Sauce mit Zitronen-Reis und Gurkensalat

High Protein | unter 650 Kalorien | Family | schnell | 20 – 30 Minuten • 580 kcal • Tag 2 kochen

24



Seehecht



Basmati-Wildreis-Mischung



Gurke



Eschalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Halbrahm aus Saland



mittelscharfer Senf

**SCHNELL  
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche  
im Menü:

**GARNELEN AUF  
SPAGHETTI**



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Gemüsebouillonpulver\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml

\*\*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. 720 g)
Brennwert	338 kJ/ 81 kcal	2428 kJ/ 580 kcal
Fett	2.7 g	19.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7.2 g
Kohlenhydrate	9.5 g	68.4 g
- davon Zucker	1.4 g	10 g
Eiweiss	4.3 g	31.3 g
Salz	0.16 g	1.12 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 **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf

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



## 1 Wildreis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, 025 TL [0.5 TL] **Salz\*** zufügen und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Gurke** in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

**Dillblätter** fein hacken.

**Eschalotte** fein würfeln.

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Zitrone** vierteln.



## 3 Salat zubereiten

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Halbrahm**, 1 EL [2 EL] **Essig\***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, 1 TL [2 TL] **Zucker\*** und die Hälfte des **Dills** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurkenscheiben** hinzufügen und den **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Seehecht anbraten

**Seehecht** rundum **salzen\***.

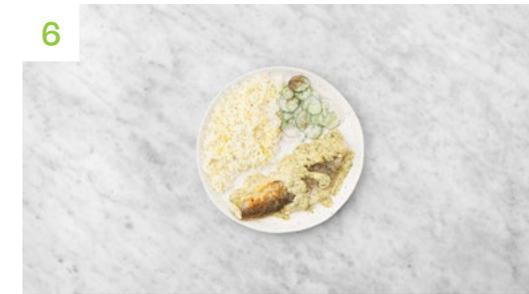
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Eschalottenwürfel** und **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten.



## 5 Sauce kochen

**Fisch** wenden und mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Senf**, restlichen **Halbrahm**, restlichen **Dill** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen, vorsichtig verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und **Zitronenabrieb** unterheben.

**Reis** auf Teller verteilen, **Gurkensalat** und **Seehecht** daneben anrichten. Mit der **Sauce** übergossen und mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

## En Guete!

### Seehecht

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

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

