

Skandi-Seehecht in Senf-Rahm-Sauce mit Zitronenreis und Gurkensalat

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

24



Seehecht



Basmati-Wildreis-Mischung



Gurke



Eschalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Halbrahm aus Saland



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse 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 4)	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 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf 9)	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!)

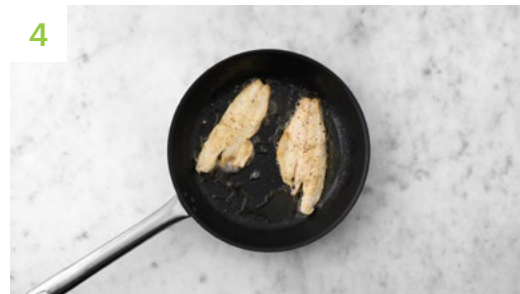


Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0.25 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.



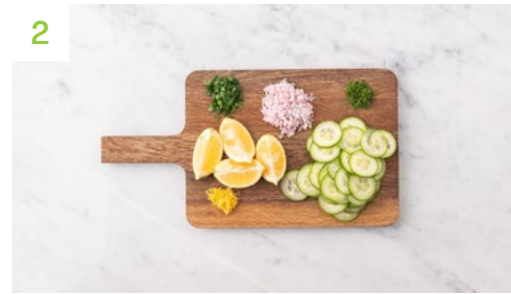
Seehecht anbraten

Seehecht rundum **salzen***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Eschalottenwürfel** und **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten.

Seehecht

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



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.



Sauce kochen

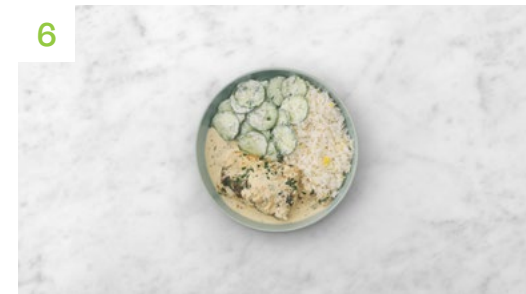
Fisch wenden und mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Senf**, restlichem **Halbrahm**, restlichen **Kräutern** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen, vorsichtig verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen.



Salat zubereiten

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Halbrahm**, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenschnitzen**, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und die Hälfte der **Kräuter** zu einem **Dressing** verrühren.

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



Anrichten

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

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

