

Skandi-Seehecht in Sahne-Senf-Soße mit Zitronen-Wildreis und Gurkensalat

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 20 – 30 Minuten • 632 kcal • Tag 2 kochen

36



Seehecht



Basmati-Wildreis-Mischung



Gurke



Schalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf



- 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*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*, Weißweinessig*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------------|-------|---------|-------|
| Seehecht 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Basmati-Wildreis-Mischung | 150 g | 225 g | 300 g |
| Gurke NL ES | 1 | 1 | 2 |
| Schalotte DE NL FR | 1 | 2 | 2 |
| Zitrone, gewachst ZA AR | 1 | 2 | 2 |
| Dill/Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 20 ml | 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 | 368 kJ/88 kcal | 2646 kJ/632 kcal |
| Fett | 3,1 g | 21,9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,3 g | 9,6 g |
| Kohlenhydrate | 10 g | 71,9 g |
| – davon Zucker | 1,6 g | 11,8 g |
| Eiweiß | 5 g | 35,7 g |
| Salz | 0,3 g | 2,15 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 **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Wildreis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,3 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 Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schalottenwürfel** 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.

Petersilien- und **Dillblätter** fein hacken.

Schalotte fein würfeln.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.



Soße kochen

Fisch wenden und mit **Gemüsebrühe**, **Senf**, restlicher **Kochsahne**, restlichen **Kräutern** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, vorsichtig verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen.



Salat zubereiten

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Kochsahne**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 1 TL [1,5 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 **Zitronenabrieb** unterheben.

Wildreis auf Teller verteilen, **Gurkensalat** und **Seehecht** daneben anrichten. Mit der **Soße** übergießen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

