

Dorade auf Kräuterreis mit Lauch, Karotte und Zitronen-Joghurtdip

High Protein One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 688 kcal • Tag 2 kochen



Dorade



Basmatireis



Porree



Karotte



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Tomatenpesto



Zitrone, gewachst



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Sahnejoghurt



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dorade 4)	240 g	360 g	480 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt 7)	75 g**	150 g	150 g

**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. 640 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	2877 kJ/688 kcal
Fett	4,3 g	27,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,9 g
Kohlenhydrate	11,2 g	71 g
– davon Zucker	1,7 g	11 g
Eiweiß	5,9 g	37,2 g
Salz	0,37 g	2,37 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Gemüse schneiden

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

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Knoblauch fein hacken.



2 Reis garen

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gemüse** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

„**Hello Paprika**“, **Gemüsebrühpulver** und 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser*** gut unterrühren.

Reis einrühren und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Aufkochen und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Hitze ausstellen und den **Reis** weitere 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



3 Inzwischen

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Petersilienblätter und **Schnittlauch** fein hacken.

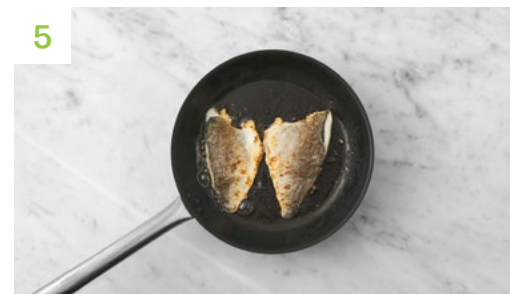
In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der Hälfte der **Kräuter**, **Zitronenabrieb** und ein paar Spritzern **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Reis fertigstellen

Wenn der **Reis** gar ist, **Tomatenpesto** unter den **Reis** mischen und **Reis** auf Teller verteilen.

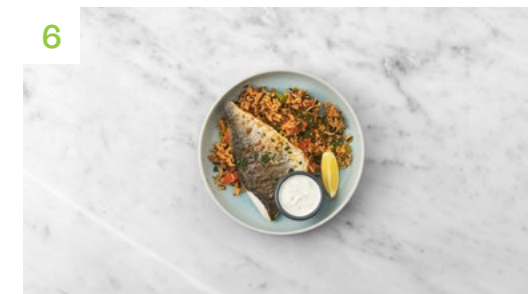
Pfanne einmal auswischen.



5 Dorade braten

Fischfilets mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln und **salzen***.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Doradenfilets** mit der Haut nach unten 3 – 5 Min. darin braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind.



6 Anrichten

Fischfilets auf den **Reis** legen, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit restlichen **Kräutern** toppen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** und dem **Dip** 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>

