

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Family | 20 – 30 Minuten • 631 kcal • Tag 2 kochen

46



Seehecht



Basmatireis



Gurke



Schalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



- 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 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	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	367 kJ/88 kcal	2640 kJ/631 kcal
Fett	3,1 g	22,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	9,6 g
Kohlenhydrate	10,2 g	73,4 g
– davon Zucker	1,6 g	11,6 g
Eiweiß	4,8 g	34,3 g
Salz	0,3 g	2,13 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 **MA:** Marokko **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande

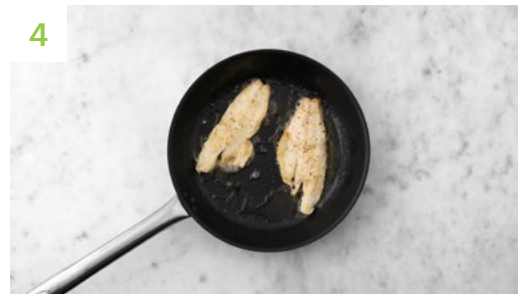


Reis kochen

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.

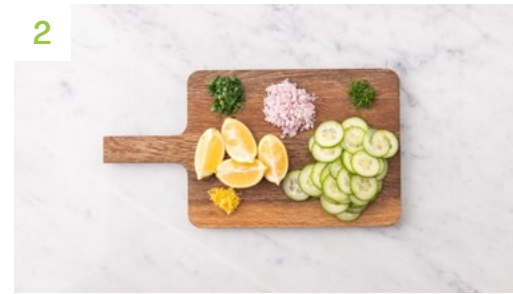
Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



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.



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

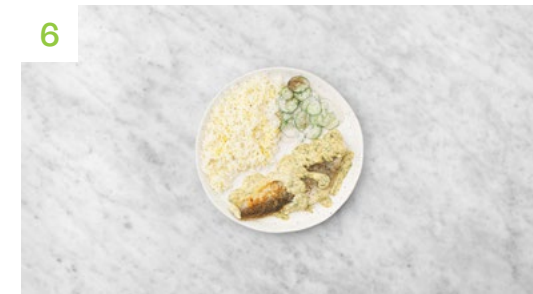
Fisch wenden und mit **Gemüsebrühe**, **Senf**, restlicher **Kochsahne**, restlichen **Kräutern** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, vorsichtig verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen.



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.

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

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

