

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

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

46



Seehecht



Basmatireis



Gurke



Schalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf

**FÜR DIE GANZE  
FAMILIE**

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche  
im Menü:

**MUSCHELNUDEL-  
BAR MIT KÄSE**



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch und die Kräuter 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 <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



## 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.



## 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.



## 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.



## Seehecht anbraten

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

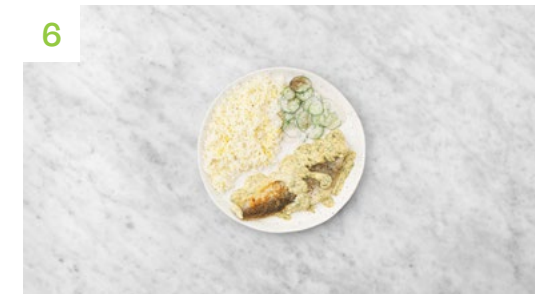
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

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



## 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.



## 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!**

## Seehecht

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

