

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Family | schnell | Thermomix übernimmt alles • 631 kcal • Tag 2 kochen

46



Seehecht



Basmatireis



Gurke



Schalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf



- 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

Thermomix®, 1 Backpapier und 1 große Schüssel

## 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

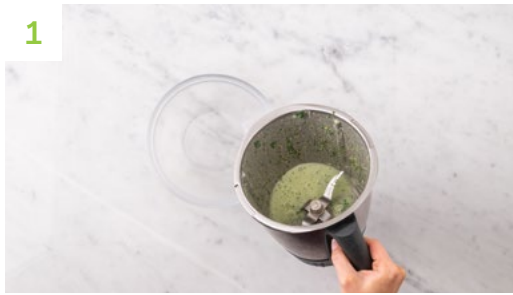
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

|                         | 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 **FR:** Frankreich **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



## Für das Dressing

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

Blätter von den **Kräutern** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Kochsahne**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



## Für den Salat

**Gurke** in feine Scheiben hobeln oder schneiden. **Gurke** zum **Dressing** in die große Schüssel geben, unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Schalotte** abziehen und halbieren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Varoma vorbereiten

Mixtopf spülen.

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben. **Seehecht** rundum **salzen\*** und mit der Hautseite nach unten auf den Einlegeboden geben. Varoma verschließen.



## Für die Soße

**Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Restliche **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Senf**, restliche **Kräuter** und 100 g [150 g | 150 g] **Garflüssigkeit\*** zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

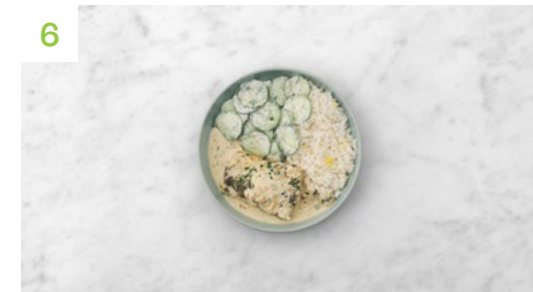
**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dampfgaren

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei **Zitronenabrieb** unterheben.

**Zitronen-Reis** 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>

