

# Piri-Piri Seelachsfilet auf Kräuterreis mit gerösteter Mais-Salsa und Limettendip

Family 30 – 40 Minuten • 708 kcal • Tag 2 kochen

34



- |   |   |
|---|---|
|    |    |
| Seelachs  | Gewürzmischung „Hello Piri Piri“  |
|    |    |
| Mais  | rote Zwiebel  |
|    |    |
| Tomate  | Minze   |
|    |    |
| Petersilie  | Limette, gewachst   |
|    |    |
| Knoblauchzehe   | Jasminreis  |
|  |  |
| Sahnejoghurt  | Mayonnaise  |



Natürlicher Geschmack

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

Gut im Haus zu haben  
Öl\*, Butter\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	10 g	12 g
Mais	150 g	150 g	340 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Öl*, Butter*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 630 g)
Brennwert	471 kJ/113 kcal	2961 kJ/708 kcal
Fett	4,57 g	28,74 g
– davon ges. Fettsäuren	1,28 g	8,04 g
Kohlenhydrate	12,09 g	75,98 g
– davon Zucker	2,00 g	12,55 g
Eiweiß	5,52 g	34,69 g
Salz	0,212 g	1,333 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) **8)** Eier **9)** Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 2 Dip vorbereiten

**Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, **Mayonnaise**, **Limettenschale**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.



## 3 Gemüse vorbereiten

**Mais** mit Hilfe des Deckels abgießen.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

Blätter der **Petersilie** und **Minze** getrennt voneinander fein hacken.



## 4 Salsa zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Mais** und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Mais** etwas Farbe bekommt. Hälfte „**Hello Piri-Piri**“ hinzugeben und weitere 30 Sek. anrösten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer großen Schüssel **Mais**, **Zwiebel**, **Tomate**, **Petersilie**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Salsa** vermengen.



## 5 Fisch anbraten

**Fischfilets** von beiden Seiten **salzen\***.

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** über mittlerer Temperatur erhitzen. **Fisch** darin 2 – 3 Min. je Seite braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Aus der Pfanne nehmen.

Pfanne von der Hitze nehmen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, **Knoblauch** und restliches „**Hello Piri-Piri**“ in die Pfanne geben und 1 Min. anschwitzen.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit der Gabel auflockern und **Minze** nach Belieben unterrühren. **Reis** auf tiefe Teller verteilen, **Fischfilets** und **Mais-Salsa** daneben anrichten, mit der **Piri-Piri-Butter** toppen und mit dem **Limettendip** servieren.

## Guten Appetit!

### Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs 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>

