

Caribbean Style Seehecht mit Mangosalsa

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Viel Gemüse Max 20% Carbs 25 – 35 Minuten • 3075 kJ/735 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Mango



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „Hello Aloha“



rote Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Kokosmilch



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Mango BR DO PE	1	2	2
rote Chilischote NL	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	6 g	8 g	12 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Öl*	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. 720 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	3075 kJ/735 kcal
Fett	5,30 g	38,16 g
– davon ges. Fettsäuren	2,06 g	14,80 g
Kohlenhydrate	6,75 g	48,63 g
– davon Zucker	4,24 g	30,52 g
Eiweiß	5,56 g	40,06 g
Salz	0,269 g	1,939 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

BR: Brasilien **DO:** Dominikanische Republik **PE:** Peru **BE:** Belgien

ES: Spanien **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Knoblauch abziehen.

Paprika halbieren, entkernen und die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden



Für die Mangosalsa

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Mango, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Chili** (nach Belieben) zusammen in einer großen Schüssel vermengen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren



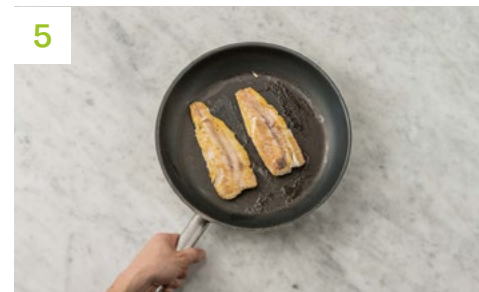
Für das Bohnengemüse

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Paprikastreifen**, **Zwiebelwürfel**, die Hälfte der „Hello Aloha“ **Gewürzmischung** hineingeben und **Knoblauch** dazu pressen. Alles zusammen 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.



Ablöschen

Schwarze Bohnen und **Kokosmilch** zu der **Paprika** und den **Zwiebeln** in den großen Topf geben, vermengen und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und unter gelegentlichem Umrühren 4 – 6 Min. kochen, bis die **Soße** dickflüssig ist. Anschließend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Fisch braten

Seehecht von beiden Seiten mit der restlichen „Hello Aloha“ **Gewürzmischung** würzen und nach Belieben etwas **salzen*** und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten. Wenden und auf der anderen Seite 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Bohngemüse auf Tellern anrichten. **Fischfilet** darauf anrichten und nach Belieben mit **Mangosalsa** toppen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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

