












# Cremiges Seelachs-Frikassee mit Karotten auf Basmatireis

Family 30 – 40 Minuten • 2821 kJ/674 kcal • Tag 2 kochen

24



-  Seelachs
-  Gemüsebrühe
-  Karotte
-  Frühlingszwiebel
-  Petersilie
-  Basmatireis
-  Frischkäse
-  Knoblauchzehe
-  Zitrone, gewachst
-  Maisstärke
-  Worcester Sauce



**Natürlicher Geschmack**

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

**Gut im Haus zu haben**

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß,  
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und  
1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Frischkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml

Wasser\*, 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. 660 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	2821 kJ/674 kcal
Fett	4,19 g	27,52 g
– davon ges. Fettsäuren	1,64 g	10,78 g
Kohlenhydrate	11,06 g	72,63 g
– davon Zucker	1,63 g	10,71 g
Eiweiß	4,93 g	32,36 g
Salz	0,362 g	2,377 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) **10)** Sellerie (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande **IL:** Israel



## 1 Reis kochen

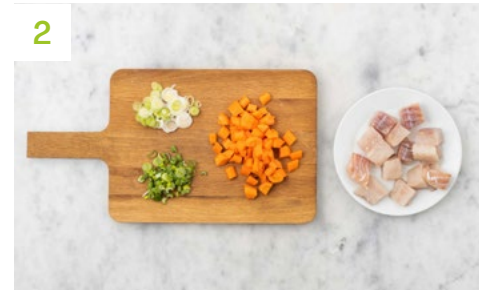
Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



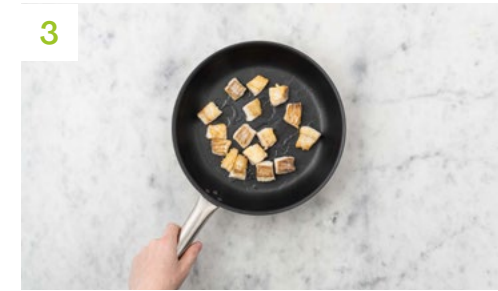
## 2 Kleine Vorbereitung

**Karotten** schälen, Enden entfernen und **Karotten** längs vierteln. Danach in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

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

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Seelachs** in mundgerechte Stücke schneiden.



## 3 Fisch vorbraten

In einer großen, beschichteten Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Fischstücke** darin ca. 2 Min. rundherum anbraten. Angebratene **Seelachsstücke** in eine große Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

Währenddessen in einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] warmes **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver**, **Maisstärke** und **Frischkäse** miteinander verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Kurz beiseitestellen. Pfanne auswaschen.



## 4 Gemüse vorkochen

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

**Karottenwürfel** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in die Pfanne geben, **Knoblauch** dazupressen und alles zusammen 1 Min. farblos anschwitzen.

Pfanneninhalte mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen. Deckel aufsetzen und ca. 3 – 5 Min. kochen lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

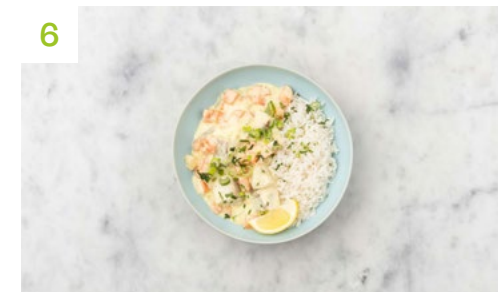


## 5 Frikassee vollenden

Danach Deckel abnehmen, Pfanneninhalte mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen, bis die **Soße** etwas gebunden hat.

Vorgebratene **Fischstücke** in die **Soße** geben und alles zusammen weitere 2 – 3 Min kochen, bis der **Fisch** gar ist.

Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken und die **Zitrone** in Spalten schneiden.



## 6 Anrichten

**Frikassee** mit der **Worcester Sauce** würzen und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

**Reis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Seelachsfrikassee** daneben anrichten.

Nach Belieben mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Petersilie** bestreuen, **Zitronenspalten** dazureichen und genießen.

## Seelachs

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

Guten Appetit!