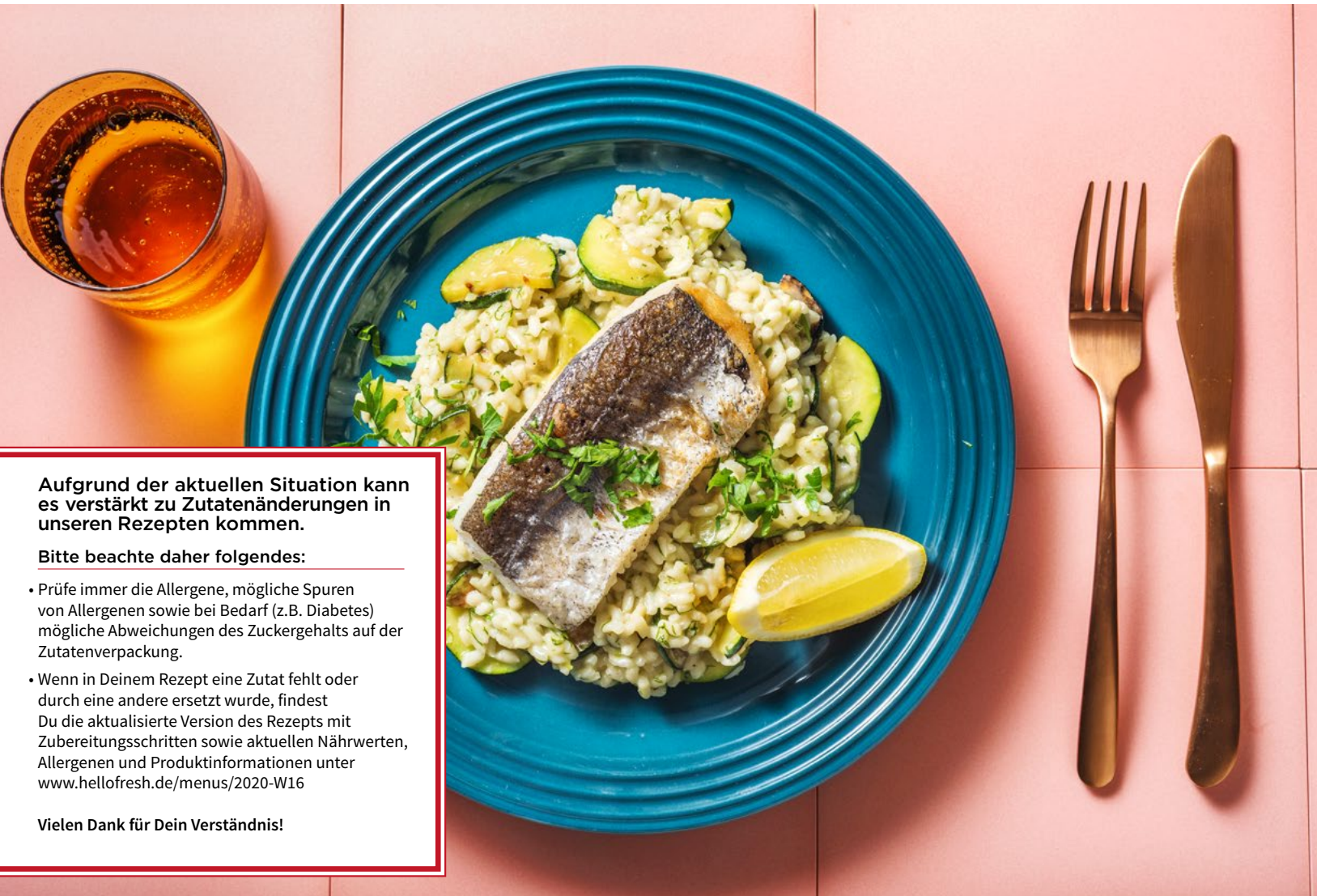




GEBRATENER SEEHECHT AUF RISOTTO

mit Zucchini und Dill

EXPRESS
REZEPT



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W16

Vielen Dank für Dein Verständnis!



15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Obst** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**.



1 ZU BEGINN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmondscheiben schneiden.
Zitrone in Spalten schneiden.
Kräuter **getrennt voneinander** fein hacken.



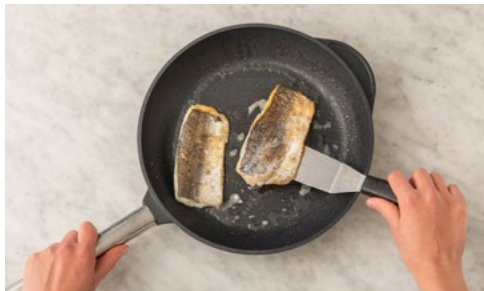
2 ZUCCHINI BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Knoblauch-Zwiebel-Paste** mit den **Zucchini** 2 Min. anbraten.



3 RISOTTO ZUBEREITEN

Risottoreis und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** zu der **Zucchini** geben und **Risotto** unter gelegentlichem Rühren für ca. 8. Min. erhitzen.
★ TIPP: Falls das **Risotto** zu dick wird, gib noch einen Schluck **Wasser** dazu.



4 SEEHECHT BRATEN

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Seehecht** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 Min. braten. **Seehecht** mit **Salz*** und **Pfeffer*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** abschmecken.



5 RISOTTO VOLLENDEN

100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochsahne** unter das **Risotto** rühren, gehackten **Dill** zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Risotto auf Teller verteilen und mit **Seehecht** und gehackter **Petersilie** toppen. Mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES	½ ☉	¾ ☉	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauch-Zwiebel-Paste	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL ☉
vorgegartes Risottoreis 3)	600 g	900 g	1.200 g
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 5)	100 ml ☉	150 ml ☉	200 ml
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	150 ml	225 ml	300 ml
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. 750 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2.971 kJ/710 kcal
Fett	2,16 g	16,01 g
– davon ges. Fettsäuren	0,80 g	5,93 g
Kohlenhydrate	13,97 g	103,55 g
– davon Zucker	1,18 g	8,75 g
Eiweiß	4,61 g	34,14 g
Salz	0,665 g	4,929 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

3) Sellerie **5)** Milch **6)** Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59

kundenservice@hellofresh.de

AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.at