

Kräuterige Reispfanne mit Seehecht

dazu Lauch, Karotte und Zitronen-Joghurt

unter 650 Kalorien **One-Pot-Gericht** 35 – 45 Minuten • 2419 kJ/578 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Basmati-Wildreis-Mischung



Karotte



Porree



Knoblauchzehe



Tomate



Gemüsebrühe



Zitrone, gewachst



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



Sahnejoghurt



Petersilie glatt



Schnittlauch



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Porree DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Tomate DE	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	6 g**	8 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
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.)

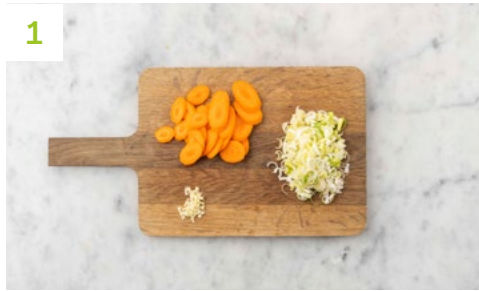
	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	370 kJ/88 kcal	2419 kJ/578 kcal
Fett	2,55 g	16,66 g
- davon ges. Fettsäuren	0,62 g	4,05 g
Kohlenhydrate	10,97 g	71,68 g
- davon Zucker	1,79 g	11,73 g
Eiweiß	5,07 g	33,10 g
Salz	0,247 g	1,612 g

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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



Gemüse schneiden

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

Porree längs halbieren, gut auswaschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in dünne Halbringe schneiden.

Karotte schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

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



Fisch braten

Zitrone heiß abwaschen.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenschale** fein abreiben, **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Fischfilets mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Fischfilets** darin zuerst von der Hautseite 2 – 3 Min. braten, dann wenden und 1 – 2 Min. braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

Herausnehmen und abgedeckt warmhalten.



Reis garen

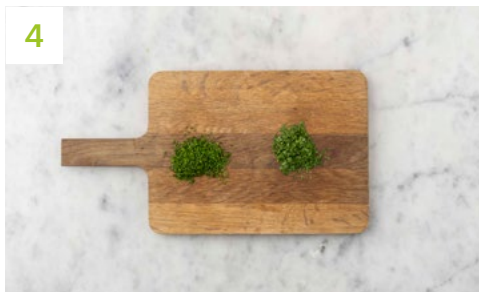
In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Gemüse darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** zugeben, **Reis** einrühren und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Aufkochen und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Hitze ausstellen und den **Reis** weitere 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Inzwischen

Petersilienblätter und **Schnittlauch** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit Hälfte der **Kräuter**, **Zitronenschale** und ein paar Spritzern **Zitronensaft** verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Tomate schneiden

Tomate halbieren, Strunk entfernen.

Tomate in kleine Würfel schneiden.

Ganz zum Schluss **Tomatenwürfel** und „**Hello Grünzeug**“ unter den **Reis** mischen.

Fischfilets auf den **Reis** legen, Deckel auflegen und 1 – 2 Min. erwärmen.



Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen und mit **Fischfilets** belegen, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit restlichen **Kräutern** toppen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** und dem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht 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>

