

Mexikanische Fisch-Bowl mit buntem Quinoa und Mais, dazu Tomaten-Salsa und Salat mit Dip

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 2453 kJ/586 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



rote Zwiebel



Quinoa Tricolor



Knoblauchzehe



Mais



Gemüsebrühe



Tomate



Salatherz (Romana)



Joghurt



Limette, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Sieb, Knoblauchpresse und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Mais	150 g	340 g	340 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Tomate DE	2 g	3 g	4 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Limette, gewachst VN	1	1	2
Öl*, 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. 680 g)
Brennwert	363 kJ/87 kcal	2453 kJ/586 kcal
Fett	3,57 g	24,13 g
- davon ges. Fettsäuren	0,59 g	3,98 g
Kohlenhydrate	8,13 g	54,94 g
- davon Zucker	2,72 g	18,37 g
Eiweiß	5,13 g	34,68 g
Salz	0,303 g	2,049 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **VN:** Vietnam



Kleine Vorbereitung

Erhitze 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauchzehe abziehen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in 0,5 cm Würfel schneiden.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, die Hälfte vom **Knoblauch** dazupressen, die Hälfte der **Tomatenwürfel** dazugeben und alles zusammen 1 Min farblos anschwitzen.



Quinoa kochen

Quinoa in den Topf geben, mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** ablöschen.

Salzen* und **pfeffern***, einmal aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren und mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

Limette vierteln.

Zwiebel halbieren, abziehen und eine Hälfte in feine Streifen schneiden und die andere Hälfte fein hacken.

Restliche **Tomatenwürfel** und die gehackte **Zwiebel** in eine kleine Schüssel geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Beiseite stellen.



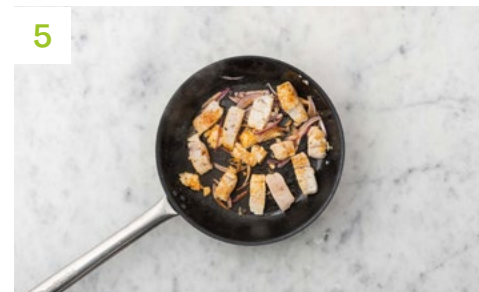
Für die Beilagen

Salat längs halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** quer in mundgerechte Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Mais durch ein Sieb abgießen.

Nach Ende der Quellzeit **Quinoa** mit einer Gabel etwas auflockern und **Maiskörner** unterrühren.



Fisch braten

Fischfilets in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen**, **Gewürzmischung** „Hello Piri Piri“ und **Fisch** in die Pfanne geben, restlichen **Knoblauch** dazupressen und alles zusammen ca. 5 – 6 Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten.

Fisch mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salatstreifen, **Quinoa**, **Tomatensalsa** und gebratenen **Fisch** nebeneinander in tiefen Tellern anrichten.

Joghurt-Dip und restliche **Limettenviertel** dazu reichen.

Guten Appetit!

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



Seehecht

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