

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 573 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Quinoa



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Mais



Tomate



Salatherz (Romana)



Limette, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Joghurt



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Mais	150 g	340 g	340 g
Tomate NL ES MA	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g

**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. 630 g)
Brennwert	383 kJ/92 kcal	2397 kJ/573 kcal
Fett	3,83 g	23,96 g
– davon ges. Fettsäuren	0,63 g	3,92 g
Kohlenhydrate	7,91 g	49,49 g
– davon Zucker	2,65 g	16,55 g
Eiweiß	5,62 g	35,14 g
Salz	0,412 g	2,579 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 **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru



Kleine Vorbereitung

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

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel fein hacken.

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



Für die Beilagen

Salatherz halbieren und quer in mundgerechte Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Limettenabrieb** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Mais durch ein Sieb abgießen.

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



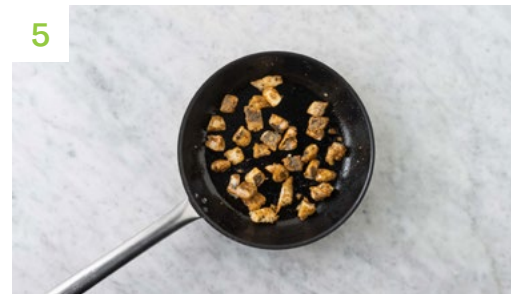
Quinoa kochen

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.



Fisch braten

Fischfilets in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, **Fisch** und restlicher **Knoblauch** in die Pfanne geben.

Alles zusammen ca. 5 – 6 Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten.

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



Währenddessen

Limette heiß abwaschen.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und dann vierteln.

Tomate in 0,5 cm Würfel schneiden.

Tomatenwürfel und die restliche 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.



Anrichten

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

