

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

unter 650 Kalorien High Protein Thermomix kocht • 586 kcal • Tag 2 kochen

22



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

thermomix

🕒 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

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



Für die Salsa

Limette vierteln.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Die Hälfte der **Zwiebel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Für den Quinoa

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomaten** halbieren und Strunk entfernen.

Die Hälfte der **Tomaten** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Quinoa, 200 g [300 g | 400 g] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Kleinigkeiten

Restliche **Tomate** in 0,5 cm Würfel schneiden und zu den marinierten **Zwiebeln** in die Schüssel geben, vermischen und **Salsa** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

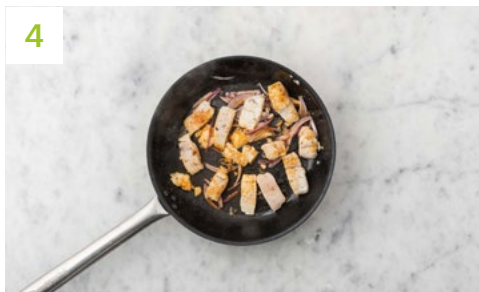
Restlichen **Knoblauch** fein hacken.

Restliche **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

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

Mais durch den Gareinsatz abgießen.

Joghurt mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch braten

Quinoa nach der Kochzeit in eine große Schüssel umfüllen und abgedeckt 10 Min. quellen lassen.

In dieser Zeit **Fischfilets** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

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

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



Quinoa fertigstellen

Quinoa mit einer Gabel etwas auflockern, **Maiskörner** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
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.