

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 577 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



rote Zwiebel



Quinoa



Knoblauchzehe



Mais



Gemüsebrühe



Tomate



Salatherz (Romana)



Joghurt



Limette, gewachst



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

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 35 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln 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	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 NL ES MA	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2

Öl*, Wasser*

Salz*, Pfeffer*

Angaben im Text 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. 630 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2413 kJ/577 kcal
Fett	3,85 g	24,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,65 g	4,07 g
Kohlenhydrate	8,57 g	53,59 g
– davon Zucker	2,76 g	17,25 g
Eiweiß	5,46 g	34,14 g
Salz	0,414 g	2,592 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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



Für die Salsa

Limette heiß abwaschen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und dann 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 große Schüssel umfüllen.



Für den Quinoa

Die Hälfte vom **Knoblauch** und restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



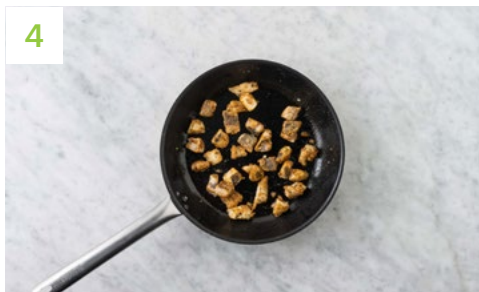
Kleinigkeiten

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

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

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

Mais durch den Gareinsatz abgießen und fortfahren.



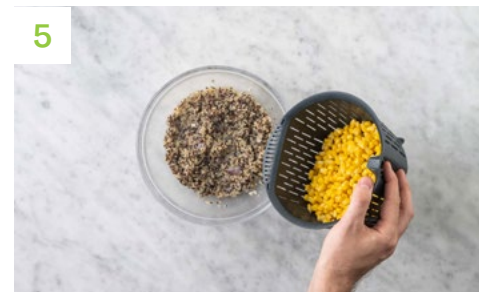
Fisch braten

Quinoa 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, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, restlichen **Knoblauch** 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.

Joghurdip und restliche **Limettenviertel** dazu reichen.

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>

