

Seehecht auf Kräuterreis mit Lauch, Karotte und Zitronen-Joghurtdip

High Protein | One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 575 kcal • Tag 2 kochen

28



Seehecht



Basmati-Wildreis-Mischung



Porree



Karotte



Tomate



Petersilie glatt



Schnittlauch



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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
Porree NL BE	1	1	2
Karotte DE NL DK	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	6 g**	8 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 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. 650 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	2405 kJ/575 kcal
Fett	2,55 g	16,69 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	4,06 g
Kohlenhydrate	10,95 g	71,53 g
– davon Zucker	1,80 g	11,77 g
Eiweiß	5,01 g	32,73 g
Salz	0,332 g	2,170 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 **DK:** Dänemark

BE: Belgien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Gemüse schneiden

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

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

Knoblauch fein hacken.



4 Inzwischen

Petersilie und **Schnittlauch** fein hacken.

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

Seehecht

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

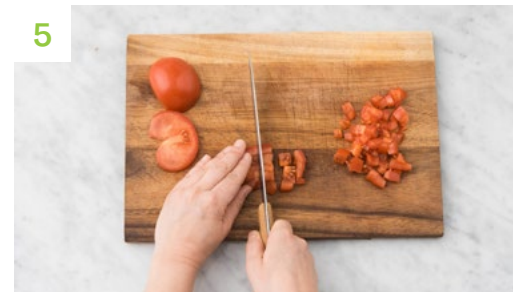


2 Fisch braten

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben, dann in 6 Spalten schneiden.

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

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



5 Tomate schneiden

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.



3 Reis garen

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gemüse** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anschwitzen, 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** zugeben, **Reis** einrühren und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Aufkochen und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Hitze ausstellen und den **Reis** weitere 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



6 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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

