

# Seehecht in Kokos-Panko mit Curryreis

dazu scharfe Zucchini und Knoblauchdip

unter 650 Kalorien High Protein Thermomix kocht • 615 kcal • Tag 2 kochen

18



Seehecht



Maisstärke



Kokosflocken



Gewürzmischung „Hello Curry“



Panko-Mehl



Frühlingszwiebel



Joghurt



Limette, gewachst



Knoblauchzehe



Jasminreis



Zucchini



rote Chilischote



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

**thermomix**

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 2 tiefe Teller und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Kokosflocken	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g**	38 g**	50 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   GT   ES   VE   VN</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>ES   NL</b>	1	1,5**	2
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	1
Wasser*, Öl*	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. 590 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	2574 kJ/615 kcal
Fett	2,93 g	17,41 g
– davon ges. Fettsäuren	0,83 g	4,93 g
Kohlenhydrate	13,24 g	78,55 g
– davon Zucker	1,22 g	7,23 g
Eiweiß	5,83 g	34,61 g
Salz	0,157 g	0,931 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) **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande



## Für den Dip

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und kurz in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

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

**Joghurt, Saft** aus 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermengen.



## Für den Fisch

In einem tiefen Teller 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb, Maisstärke** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** verrühren.

In einem zweiten tiefen Teller die Hälfte [zwei Drittel | das ganze] **Panko** und **Kokosflocken** vermengen.

Jedes **Fischfilet** halbieren, **salzen\***, **pfeffern\*** und die Stücke mit der Seite ohne Haut durch die **Stärke** ziehen und dann in das **Kokos-Panko** legen. **Brösel** vorsichtig andrücken.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Vorgaren

**Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

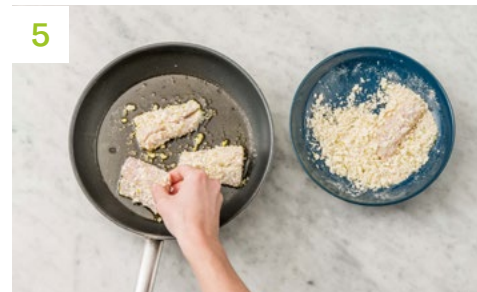
Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

**Weißer Frühlingszwiebelringe** und „Hello Curry“ zugeben und unterheben.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser\*** und 1,5 TL **Salz\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Fisch braten

1,5 EL [2,25 EL | 3 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen.

**Fischfilets** mit der panierten Seite zuerst in die Pfanne legen und je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.

Nach der Garzeit **Varoma** abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 3 Min. ziehen lassen.



## Dampfgaren

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm breite Halbmonde schneiden.

**Zucchini** in den Varoma-Behälter geben, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und vermischen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

**Varoma** verschließen.

Nach der Vorgarzeit **Varoma** aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen den **Fisch** vorbereiten.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern.

**Fisch** in **Kokos-Panko** und **Curryreis** auf dem Teller verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. **Zucchini** dazu anrichten und mit dem **Knoblauch-Dip** und den restlichen **Limettenspalten** genießen.

## Guten Appetit!

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

