

# Seehecht mit tomatigen Butterbohnen dazu Zitronenreis

High Protein 30 – 40 Minuten • 2753 kJ/658 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



Butterbohnen



Kirschtomatenpolpa



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Basmatireis



Zwiebel



Petersilie



Zitrone, gewachst



Tomatenpesto



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Butterbohnen	1	1,5**	2
Kirschtomatenpolpa	1	1,5**	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
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. 640 g)
Brennwert	429 kJ/103 kcal	2753 kJ/658 kcal
Fett	2,09 g	13,41 g
– davon ges. Fettsäuren	0,29 g	1,85 g
Kohlenhydrate	13,41 g	86,01 g
– davon Zucker	2,19 g	14,02 g
Eiweiß	6,03 g	38,70 g
Salz	0,631 g	4,049 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 **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

**Zitrone** heiß abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.



## Für die Bohnen

In einem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Knoblauch** und **Zwiebelwürfel** hinzufügen und 1 Min. glasig andünsten.

Topfinhalt mit **Kirschtomaten**, **Tomatenpesto**, **Gemüsebrühe**, Hälfte der **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“ und weißen **Bohnen** ablöschen, umrühren und 6 – 8 Min. kochen lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Fisch braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Die Oberseite des **Fisches** mit restlichem „Hello Buon Appetito“ würzen, **salzen\***, mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und 4 – 5 Min. anbraten. Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 1 – 2 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Danach einen Spritzer **Zitronensaft** über den **Fisch** geben.



## Reis vollenden

**Reis** nach dem Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und mit etwas **Zitronenabrieb** abschmecken. Wir empfehlen ca. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Abrieb**.



## Anrichten

**Fischfilets**, **Bohngemüse** und **Reis** auf Tellern anrichten. Mit gehackter **Petersilie** bestreuen und genießen.

## Guten Appetit!

### Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr 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>

