

# Seelachs-Schnitzel mit gelbem Curryreis

## Zucchini-Schalotten-Gemüse und Kräutersoße

Family Thermomix kocht • 746 kcal • Tag 2 kochen

24



Seelachs



Semmelbrösel



Basmatireis



Schalotte



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Zucchini



Petersilie glatt



Schnittlauch



Frischkäse



Gemüsebrühe



Weizenmehl



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

**thermomix**

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 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.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 tiefer Teller und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	3 g**	4 g
Zucchini <b>ES   NL</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frischkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Weizenmehl <b>15)</b>	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Öl*, Wasser*, Salz*	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. 650 g)
Brennwert	483 kJ/115 kcal	3123 kJ/746 kcal
Fett	5,05 g	32,65 g
– davon ges. Fettsäuren	1,74 g	11,26 g
Kohlenhydrate	11,96 g	77,33 g
– davon Zucker	0,84 g	5,43 g
Eiweiß	5,51 g	35,62 g
Salz	0,287 g	1,859 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 **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



## Reis garen

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, „**Hello Curry**“, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Für die Soße

Restliche **Schalottenhälfte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

100 g [150 g | 180 g] **Garflüssigkeit\***, **Gemüsebrühpulver** und **Frischkäse** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 8** vermischen und anschließend **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

**Kräuter** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen den **Fisch** braten.

## Seelachs

Der Fisch ist sehr zart und kann leicht beim Wenden in der Pfanne zerfallen.



## Zucchini backen

**Schalotte** abziehen, halbieren. Die Hälfte der **Schalotte** in 1 cm breite Spalten schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in 3 Stücke schneiden, dann in 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Zucchini** und **Schalottenspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und 20 – 25 Min. im Ofen garen, bis die **Zucchini** weich ist.

**Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und fortfahren.



## Fisch braten

In einer großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Fisch** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. braten, bis die Panade kross und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Dabei die Pfanne ab und zu vorsichtig schwenken, sodass etwas Fett über die Panade läuft.



## Fisch vorbereiten

In einer großen Schüssel 1 gehäuften EL [1,5 geh. EL | 2 geh. EL] **Mehl** mit ca. 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem dünnflüssigen **Teig** verrühren.

**Semmelbrösel** in einen tiefen Teller füllen.

**Fischfilets** rundherum leicht **salzen\*** und **pfeffern\***. **Fischfilets** zuerst durch den **Mehlteig** ziehen, dann in die **Semmelbrösel** drücken, sodass sie rundum paniert sind.

Nach der Dampfgarzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 8 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Zucchini Gemüse** und **Knusperfisch** daneben anrichten und mit der **Kräutersoße** 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>

