

# Skandi-Seehecht in Sahne-Senf-Soße mit Zitronen-Wildreis und Gurkensalat

High Protein Family unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 594 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Basmati-Wildreis-Mischung



Gurke



Schalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gemüsebrühe



mittelscharfer Senf



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

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Zucker\*, Essig\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4</b>	250 g	375 g	500 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Gurke <b>NL   ES   BE   GR   MA</b>	1	1	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	10 ml	20 ml	20 ml

\*\*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. 720 g)
Brennwert	345 kJ/83 kcal	2483 kJ/594 kcal
Fett	2,68 g	19,27 g
– davon ges. Fettsäuren	1,21 g	8,69 g
Kohlenhydrate	9,89 g	71,15 g
– davon Zucker	1,53 g	11,02 g
Eiweiß	4,37 g	31,43 g
Salz	0,297 g	2,137 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) **9** Senf **10** Sellerie

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

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

**BE:** Belgien **GR:** Griechenland **MA:** Marokko **FR:** Frankreich

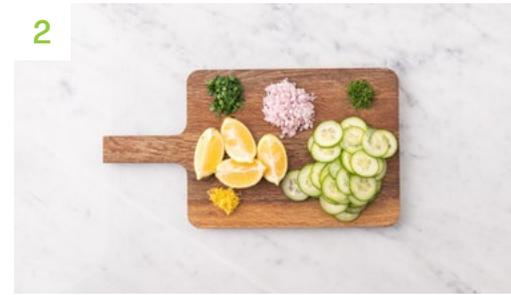
**ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## 1 Wildreis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. **Wasser salzen\*** und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Gurke** in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

**Petersilien-** und **Dillblätter** fein hacken.

**Schalotte** fein würfeln.

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.



## 3 Salat zubereiten

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Kochsahne**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und die Hälfte der **Kräuter** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurkenscheiben** hinzufügen und den **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Seehecht anbraten

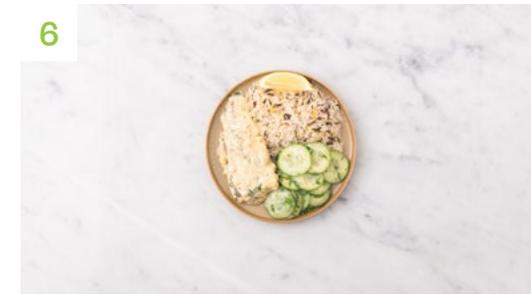
**Seehecht** rundum **salzen\***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schalottenwürfel** und **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten.



## 5 Soße kochen

**Fisch** wenden und mit **Gemüsebrühe**, **Senf**, restlicher **Kochsahne**, restlichen **Kräuter** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und vorsichtig verrühren, 2 – 3 Min. köcheln lassen.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und **Zitronenabrieb** unterheben.

**Wildreis** auf Teller verteilen, **Gurkensalat** und **Seehecht** daneben anrichten. Mit der **Soße** übergießen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**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>

