

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

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 594 kcal • Tag 2 kochen

18



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 das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Gurke NL ES	1	1	2
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Zitrone, gewachst ZA AR	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf 9)	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 **FR:** Frankreich

ES: Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Dressing zubereiten

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

Blätter von den **Kräutern** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. 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***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



Für den Salat

Gurke in feine Scheiben hobeln oder schneiden. **Gurke** zum **Dressing** in die große Schüssel geben, unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Schalotte** abziehen und halbieren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Varoma vorbereiten

Mixtopf spülen.

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben. **Seehecht** rundum **salzen*** und mit der Hautseite nach unten auf den Einlegeboden geben. Varoma verschließen.



Für die Soße

Schalotte 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. Restliche **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Senf**, restliche **Kräuter** und 100 g [150 g | 150 g] **Garflüssigkeit*** zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

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

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

