

Gebratener Seehecht auf Avocado-Bohnen-Salat mit Jalapeño-Limetten-Dip

High Protein | Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 634 kcal • Tag 2 kochen

37



Seehecht



schwarze Bohnen



Avocado



Paprika multicolor



Salatzerz (Romana)



Jalapeño



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



- 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*

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Jalapeño NL	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	1
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g

**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. 670 g)
Brennwert	395 kJ/94 kcal	3654 kJ/634 kcal
Fett	4,9 g	32,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,1 g
Kohlenhydrate	5,3 g	35,8 g
– davon Zucker	2,3 g	15,5 g
Eiweiß	6,5 g	44 g
Salz	0,26 g	1,76 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala



1 Gemüse schneiden

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Salat fertigstellen

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Gemüse in der großen Schüssel mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurtdip**, **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2]

Limettenspalte, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** mischen.

Salat und **Avocado** zu dem **Gemüse** in die Schüssel geben, untermengen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und mehr **Limettensaft** nach Geschmack würzen.

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.



2 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Paprikastreifen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Schwarze Bohnen, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und „Hello Fiesta“ dazugeben und 2 Min. mitbraten. **Pfanneninhalt** in eine große Schüssel geben.

Pfanne einmal auswischen.



5 Fisch braten

Fisch von beiden Seiten leicht **salzen***, **pfeffern*** und mit etwas **Limettensaft** beträufeln.

In der großen Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** darin erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten.

Fischfilets wenden, grüne **Frühlingszwiebel** dazugeben und den **Fisch** weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.

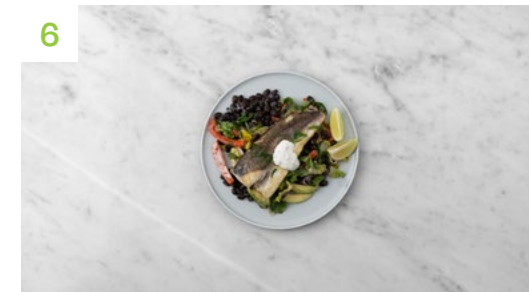


3 Für den Dip

Jalapeño entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Jalapeño** nach Belieben verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen, **Fisch** und grüne **Frühlingszwiebelringe** darauf anrichten. Mit restlichem **Jalapeño-Joghurt-Dip** und restlichen **Limettenspalten** 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>

