

# Cremiges Seelachs-Frikassee mit Karotten auf Basmatireis

Family 30 – 40 Minuten • 677 kcal • Tag 2 kochen

34



Seelachs



Gemüsebrühpulver



Karotte



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Basmatireis



Frischecreme



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Maisstärke



Worcester Sauce



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß,  
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse und  
1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4</b> )	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b> )	6 g	8 g	12 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Frischecreme <b>7</b> )	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 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. 660 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2832 kJ/677 kcal
Fett	3,6 g	24,1 g
- davon ges. Fettsäuren	1,5 g	9,7 g
Kohlenhydrate	11 g	73 g
- davon Zucker	1,6 g	10,7 g
Eiweiß	5,2 g	34,7 g
Salz	0,37 g	2,43 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 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



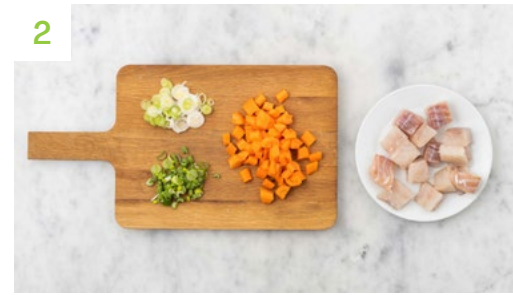
## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [**450 ml | 600 ml**] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [**450 ml | 600 ml**] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [**0,5 TL | 0,5 TL**] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



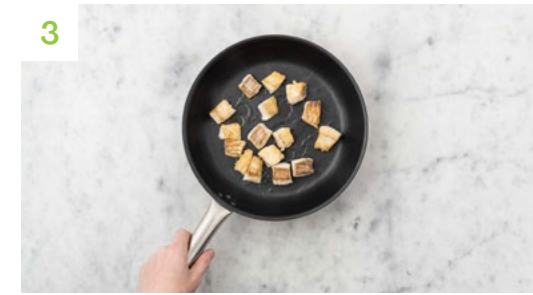
## 2 Kleine Vorbereitung

**Karotten** schälen und längs vierteln. Danach in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

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

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Seelachs** in mundgerechte Stücke schneiden.



## 3 Fisch vorbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** erhitzen. **Fischstücke** darin ca. 2 Min. rundherum anbraten.

Angebratene **Seelachsstücke** in eine große Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

Währenddessen in einem hohen Rührgefäß 100 ml [**150 ml | 200 ml**] warmes **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver**, **Maisstärke** und **Frischecreme** miteinander verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Kurz beiseitestellen.

Pfanne auswaschen.



## 4 Gemüse vorkochen

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** erhitzen. **Karottenwürfel** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in die Pfanne geben, **Knoblauch** dazupressen und alles zusammen 1 Min. farblos anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser\*** ablöschen. Deckel aufsetzen und ca. 3 – 5 Min. kochen lassen, bis die **Flüssigkeit** verkocht ist.

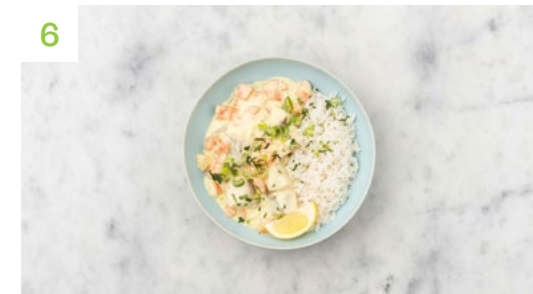


## 5 Frikassee vollenden

Danach Deckel abnehmen, **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen, bis die **Soße** etwas gebunden hat. Vorgebratene **Fischstücke** in die **Soße** geben und alles zusammen weitere 2 – 3 Min kochen, bis der **Fisch** gar ist.

Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken.

**Zitrone** in Spalten schneiden.



## 6 Anrichten

**Frikassee** mit der **Worcester Sauce** würzen und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

**Reis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Seelachsfrikassee** daneben anrichten. Nach Belieben mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Petersilie** bestreuen. **Zitronenspalten** dazu reichen.

**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>

