

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

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 632 kcal • Tag 2 kochen

18



Seehecht



Basmati-Wildreis-Mischung



Gurke



Schalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



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\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und Backpapier

## 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</b>	1	1	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühpulver <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	368 kJ/88 kcal	2646 kJ/632 kcal
Fett	3,1 g	21,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	9,6 g
Kohlenhydrate	10 g	71,9 g
– davon Zucker	1,6 g	11,8 g
Eiweiß	5 g	35,7 g
Salz	0,3 g	2,15 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] **Weißweinessig\***, **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>

