

Seehecht auf Kräuterreis mit Lauch, Karotte und Zitronen-Joghurtdip

unter 650 Kalorien | High Protein | One-Pot-Gericht | 35 – 45 Minuten • 614 kcal • Tag 2 kochen

29



Seehecht



Basmati-Wildreis-Mischung



Porree



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Porree NL DE	1	1	2
Karotte DE	1	2	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	6 g**	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 680 g)
Brennwert	378 kJ/90 kcal	2568 kJ/614 kcal
Fett	2,86 g	19,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,9 g
Kohlenhydrate	10,7 g	72,3 g
– davon Zucker	1,8 g	12,5 g
Eiweiß	5,5 g	37 g
Salz	0,32 g	2,18 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

BE: Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Gemüse schneiden

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Inzwischen

Petersilie und **Schnittlauch** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der Hälfte der **Kräuter**, **Zitronenschale** und ein paar Spritzern **Zitronensaft** verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Seehecht

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



2 Fisch braten

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

Fischfilets mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln und **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fischfilets** darin zuerst auf der Hautseite 1 – 2 Min. braten, dann wenden und 1 – 2 Min. braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. Herausnehmen und abgedeckt warmhalten.



5 Tomate schneiden

Tomate in kleine Würfel schneiden.

Ganz zum Schluss **Tomatenwürfel** und „**Hello Grünzeug**“ unter den **Reis** mischen.

Fischfilets auf den **Reis** legen, Deckel auflegen und 1 – 2 Min. erwärmen.



3 Reis garen

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gemüse** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** zugeben, **Reis** einrühren und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Aufkochen und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Hitze ausstellen und den **Reis** weitere 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



6 Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen und mit **Fischfilets** belegen, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit restlichen **Kräutern** toppen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** und dem **Dip** 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>

