

Skandi-Seehecht in Sahne-Senf-Soße mit Zitronen-Reis und Radieschensalat

Family High Protein 20 – 30 Minuten • 677 kcal • Tag 2 kochen

36



Seehecht



Basmatireis



Radieschen



Schalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf



Apfel



- 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*, Weißweinessig*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Schalotte DE NL FR ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Apfel BE	1	1,5**	2

**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. 710 g)
Brennwert	399 kJ/95 kcal	2833 kJ/677 kcal
Fett	3,07 g	21,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,34 g	9,5 g
Kohlenhydrate	11,73 g	83,2 g
– davon Zucker	3,1 g	22 g
Eiweiß	5,05 g	35,8 g
Salz	0,31 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) **9)** Senf **10)** Sellerie (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** zufügen und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Kleine Vorbereitung

Radieschen vierteln.

Apfel vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Petersilien- und **Dillblätter** fein hacken.

Schalotte fein würfeln.

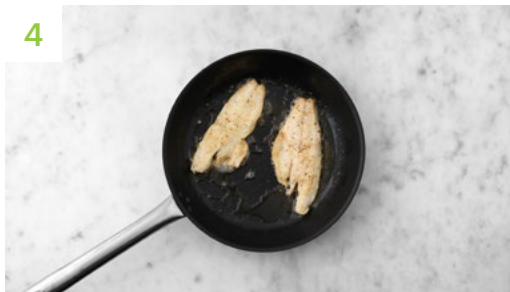
Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.



Salat zubereiten

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Kochsahne**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und die Hälfte der **Kräuter** zu einem **Dressing** verrühren.

Radieschen und **Apfel** hinzufügen und den **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Seehecht anbraten

Seehecht rundum **salzen***.

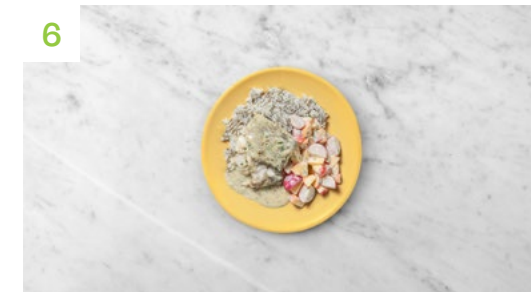
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Schalottenwürfel und **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten.



Soße kochen

Fisch wenden und mit **Gemüsebrühe**, **Senf**, restlicher **Kochsahne**, restlichen **Kräutern** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, vorsichtig verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen.



Anrichten

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

Reis auf Teller verteilen, **Apfel-Radieschensalat** und **Seehecht** daneben anrichten. Mit der **Soße** übergießen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

