

Skandi-Seehecht in Sahne-Senf-Soße

mit Zitronen-Wildreis und Gurkensalat

unter 650 Kalorien Family High Protein 20 – 30 Minuten • 632 kcal • Tag 2 kochen









Basmati-Wildreis-Mischung







Zitrone, gewachst





Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf



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 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P	
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g	
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g	
Gurke NL ES	1	1	2	
Schalotte DE NL FR	1	2	2	
Zitrone, gewachst ZA AR	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	

^{**}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



Wildreis 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

Gurke in feine Scheiben hobeln oder 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.

Gurkenscheiben 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, restliche Kochsahne, restliche Kräutern und 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser* ablöschen, vorsichtig verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen.



Anrichten

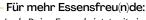
Reis mit einer Gabel auflockern und **Zitronenabrieb** unterheben.

Wildreis auf Teller verteilen, Gurkensalat 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.



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

