

# Seelachs in Kokos-Panko mit Curryreis dazu scharfe Karotten und Knoblauchdip

High Protein 30 – 40 Minuten • 652 kcal • Tag 2 kochen

22



Seelachs



Maisstärke



Kokosraspeln



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Panko-Mehl



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Limette, gewachst



Knoblauchzehe



Basmatireis



Karotte



rote Chilischote

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller,  
1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne,  
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4</b>	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Kokosraspeln	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Panko-Mehl <b>15</b>	25 g**	37,5 g**	50 g
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN</b>	1	2	2
Naturjoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1

\*\*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. 590 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2726 kJ/652 kcal
Fett	2,7 g	16 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,4 g
Kohlenhydrate	14,1 g	83,7 g
– davon Zucker	2,1 g	12,7 g
Eiweiß	6,1 g	36 g
Salz	0,1 g	0,6 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) **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



## 1 Karotten backen

**Chili** längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Karotten** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Karotten, Chili** nach Geschmack, etwas **Honig\*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** auf einem mit Backpapier belegten Backblech vermengen. **Salzen\***, **pfeffern\*** und 20 – 25 Min. backen.

**Knoblauchzehe** 10 Min. mitbacken.



## 2 Reis kochen

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und „Hello Curry“ zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 3 Brösel vorbereiten

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

In einem tiefen Teller **Limettenabrieb**, **Maisstärke** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** verrühren.

In einem zweiten tiefen Teller die Hälfte [zwei Drittel | das gesamte] **Panko** und **Kokosflocken** vermengen.



## 4 Fisch braten

**Fischfilets** quer halbieren, **salzen\*** und **pfeffern\***.

**Fischfilets** durch die **Stärke** ziehen und dann in das **Kokos-Panko** drücken.

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

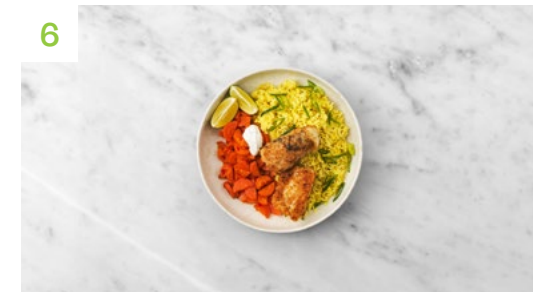
**Fischfilets** je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



## 5 Dip zubereiten

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

**Joghurt** und **Soft** aus 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** hinzufügen, verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Fisch** in **Kokos-Panko** und **Curryreis** auf Teller verteilen. **Reis** mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

**Karotten** dazu anrichten und mit **Knoblauch-Dip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

