

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

High Protein Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 2 tiefer Teller, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln, und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	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 15)	25 g**	37,5 g**	50 g
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
rote Chilischote NL ES MA	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 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.

Währenddessen fortfahren.



4 Für die Karotten

Chili in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Karotten** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** zugeben und **12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 0,5** dünsten.

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

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.



2 Kleinigkeiten

Limette heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

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



5 Fisch braten

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

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.



3 Für den Dip

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Soft** aus 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermengen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern.

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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

