

# Seehecht auf Kräuterreis mit Lauch, Karotte und Zitronen-Joghurtdip

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

26



Seehecht



Basmatireis



Porree



Karotte



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Zitrone, gewachst



Tomatenpesto



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



Sahnejoghurt



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	1
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	75 g**	150 g	150 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. 640 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2718 kJ/650 kcal
Fett	3,7 g	23,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,2 g
Kohlenhydrate	11,2 g	71,6 g
– davon Zucker	1,8 g	11,7 g
Eiweiß	5,7 g	36,6 g
Salz	0,46 g	2,98 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

(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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## 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.



## 2 Reis garen

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** erhitzen. **Gemüse** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

„**Hello Paprika**“, **Gemüsebrühpulver** und 350 ml [**525 ml | 700 ml**] **Wasser\*** gut unterrühren.

**Reis** einrühren und mit 0,5 TL [**0,75 TL | 1 TL**] **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Aufkochen und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Hitze ausstellen und den **Reis** weitere 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 3 Inzwischen

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

**Petersilienblätter** und **Schnittlauch** fein hacken.

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



## 4 Reis fertigstellen

Wenn der **Reis** gar ist, **Tomatenpesto** unter den **Reis** mischen und **Reis** auf Teller verteilen.

Pfanne einmal auswischen.



## 5 Fisch braten

**Fischfilets** mit dem **Saft** von 1 [**1,5 | 2**] **Zitronenspalte** beträufeln und **salzen\***. In der Pfanne erneut 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.



## 6 Anrichten

**Fischfilets** auf den **Reis** legen, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit restlichen **Kräutern** toppen.

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

