

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

Family High Protein 20 – 30 Minuten • 676 kcal • Tag 2 kochen

36



Basmatireis



Radieschen



Schalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf



Apfel



Seelachs



- 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
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
Seelachs 4	250 g	375 g	500 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. 710 g)
Brennwert	399 kJ/95 kcal	2829 kJ/676 kcal
Fett	2,7 g	19,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,7 g
Kohlenhydrate	11,6 g	82,6 g
– davon Zucker	3 g	21,3 g
Eiweiß	4,9 g	34,5 g
Salz	0,23 g	1,64 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 **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **IT:** Italien **BE:** Belgien



1 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 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 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.



3 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.



4 Fisch anbraten

Seelachs rundum **salzen***.

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

Schalottenwürfel und **Fisch** je Seite 2 – 3 Min.

anbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



5 Soße kochen

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



6 Anrichten

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

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

Guten Appetit!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs 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>

