

Cremiges Seelachs-Frikassee mit Karotten auf Basmatireis

Family High Protein schnell 25 – 35 Minuten • 658 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Basmatireis



Frischecreme



Karotte



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Maisstärke



Worcester Sauce



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gemüsebrühpulver



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 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. 650 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	2754 kJ/658 kcal
Fett	3,9 g	25,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	10,3 g
Kohlenhydrate	11,4 g	74,2 g
– davon Zucker	1,7 g	10,8 g
Eiweiß	5,2 g	33,8 g
Salz	0,37 g	2,45 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [**450 ml | 600 ml**] **Wasser** im Wasserkocher.

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 zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Kleine Vorbereitung

Karotten nach Belieben schälen, längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Seelachs in mundgerechte Stücke schneiden.

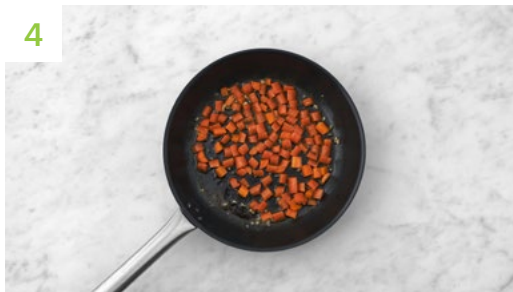


3 Fisch vorbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Fischstücke** darin 1 – 2 Min. rundherum anbraten.

Fischwürfel in eine große Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Währenddessen in einem hohen Rührgefäß 100 ml [**150 ml | 200 ml**] warmes **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Maisstärke** und Frischecreme miteinander verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Kurz beiseitestellen.



4 Gemüse vorkochen

In der Pfanne aus Schritt 3 erneut 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Butter*** erhitzen. **Karottenwürfel** hineingeben und 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** dazugeben und alles 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Pfanneninhalt mit 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser*** ablöschen. Deckel aufsetzen und 3 – 5 Min. kochen lassen, bis die **Flüssigkeit** verkocht ist.



5 Frikassee vollenden

Deckel abnehmen, **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen, bis die **Soße** etwas gebunden hat.

Vorgebratenen **Seelachs** in die **Soße** geben und alles zusammen weitere 2 – 3 Min kochen, bis der **Fisch** gar ist.

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

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



6 Anrichten

Worcester Sauce, **Zitronenabrieb** und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Butter*** in das **Frikassee** rühren, mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Butter*** unterrühren und auf Teller verteilen.

Seelachsfrikassee daneben anrichten und mit gehackten **Kräutern** bestreuen. **Zitronenspalten** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Pfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann leicht zerfallen.