

Gebratener Seehecht auf Avocado-Bohnen-Salat mit Jalapeño-Limetten-Dip

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 646 kcal • Tag 2 kochen

37



Seehecht



schwarze Bohnen



Avocado



Paprika multicolor



Salaterrz (Romana)



Jalapeño



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



- 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

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|---------|-------|
| Seehecht 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| schwarze Bohnen | 380 g | 570 g** | 760 g |
| Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT | 1 | 1 | 2 |
| Paprika multicolor NL ES MA BE PL | 1 | 1 | 2 |
| Salatherz (Romana) | 1 | 2 | 2 |
| Jalapeño NL ES MA | 1 | 1 | 1 |
| Frühlingszwiebel EG MA SN DE | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Limette, gewachst BR MX ES CO | 1 | 1 | 1 |
| Naturjoghurt 7) | 75 g | 100 g | 150 g |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“ | 2 g | 4 g | 4 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. 680 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 395 kJ/94 kcal | 2703 kJ/646 kcal |
| Fett | 4,9 g | 33,4 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,1 g | 7,4 g |
| Kohlenhydrate | 5,4 g | 36,9 g |
| – davon Zucker | 2,4 g | 16,4 g |
| Eiweiß | 6,5 g | 44,5 g |
| Salz | 0,26 g | 1,8 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **SN:** Senegal **BR:** Brasilien



1 Gemüse schneiden

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

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

Knoblauch fein hacken.



4 Salat fertigstellen

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Pfannengemüse in der großen Schüssel mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurdip**, **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** mischen.

Salat und **Avocado** zu dem **Gemüse** in die Schüssel geben, untermengen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und mehr **Limettensaft** nach Geschmack würzen.

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



2 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Paprikastreifen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Schwarze Bohnen, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und „Hello Fiesta“ dazugeben und 2 Min. mitbraten. **Pfanneninhalte** in eine große Schüssel geben.

Pfanne einmal auswaschen.



5 Fisch braten

Fisch von beiden Seiten leicht **salzen***, **pfeffern*** und mit etwas **Limettensaft** beträufeln.

In der großen Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten.

Fischfilets wenden, grüne **Frühlingszwiebel** dazugeben und den **Fisch** weitere 1 – 2 Min. braten, bis er nicht mehr glasig ist.

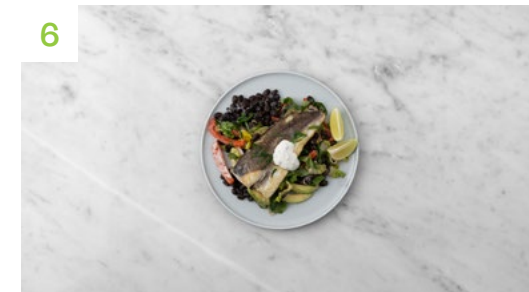


3 Für den Dip

Jalapeño entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Jalapeño** nach Belieben verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen. **Fischfilets** und grüne **Frühlingszwiebelringe** darauf anrichten. Mit **Jalapeño-Joghurt-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>

