

# Skandi-Seehecht in Sahne-Senf-Soße mit Zitronen-Reis und Gurkensalat

High Protein | unter 650 Kalorien | Family | Thermomix übernimmt alles • 631 kcal • Tag 2 kochen

46



Seehecht



Basmatireis



Gurke



Schalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf

**DAS GING  
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl  
an schnellen Rezepten für  
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



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



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Zucker\*, Weißweinessig\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	20 ml	20 ml

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

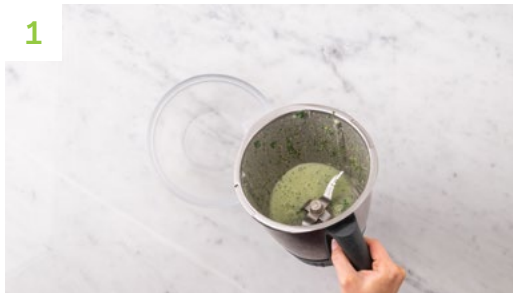
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2640 kJ/631 kcal
Fett	3,1 g	22,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	9,6 g
Kohlenhydrate	10,2 g	73,4 g
– davon Zucker	1,6 g	11,6 g
Eiweiß	4,8 g	34,3 g
Salz	0,3 g	2,13 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 **MA:** Marokko **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande



## Für das Dressing

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

Blätter von den **Kräutern** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Kochsahne**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



## Für den Salat

**Gurke** in feine Scheiben hobeln oder schneiden. **Gurke** zum **Dressing** in die große Schüssel geben, unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Schalotte** abziehen und halbieren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

### gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



## Varoma vorbereiten

Mixtopf spülen.

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben. **Seehecht** rundum **salzen\*** und mit der Hautseite nach unten auf den Einlegeboden geben. Varoma verschließen.



## Für die Soße

**Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Restliche **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Senf**, restliche **Kräuter** und 100 g [150 g | 150 g] **Garflüssigkeit\*** zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

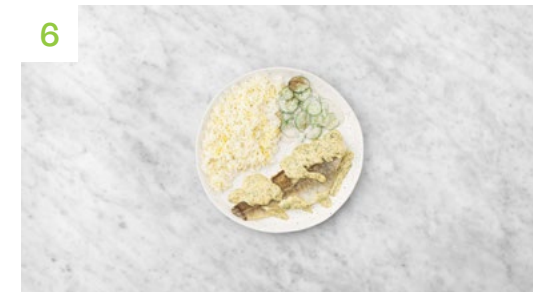
**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dampfgaren

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

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

**Zitronen-Reis** auf Teller verteilen, **Gurkensalat** und **Seehecht** daneben anrichten. Mit der **Soße** übergießen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

