

Zartes Kokos-Fischfilet

mit Porree-Paprika-Gemüse und Erdnusssoße

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 616 kcal • Tag 2 kochen



Jasminreis



Seelachs



Kokosflocken



rote Paprika



Porree



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Limette, gewachst



Maisstärke



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 große Pfannen, 2 kleine Töpfe und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Kokosflocken	6 g	8 g	12 g
rote Paprika NL ES	1	1	2
Porree NL BE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Erdnussbutter 1)	25 g	50 g	50 g
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	25 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 700 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2579 kJ/616 kcal
Fett	2,39 g	16,78 g
– davon ges. Fettsäuren	0,55 g	3,90 g
Kohlenhydrate	11,32 g	79,56 g
– davon Zucker	2,33 g	16,41 g
Eiweiß	5,17 g	36,35 g
Salz	0,387 g	2,721 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: **1)** Erdnüsse **4)** Fisch **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Kleine Vorbereitungen

Schale der **Limette** fein abreiben und **Limette** in 4 Spalten schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Porree halbieren, auswaschen und in feine Ringe schneiden.



Gemüse braten

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

Knoblauch hineinpressen, **Paprikastreifen** und **Porree** hinzugeben und alles bei gelegentlichem Rühren 2 – 3 Min. farblos anbraten.

Pfannenhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und der Hälfte der **Sojasoße** ablöschen und alles eine weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis nahezu die gesamte Flüssigkeit verkocht und das **Gemüse** weich ist.



Seelachs braten

In einer großen Schüssel **Seelachsfilets** mit den **Kokosflocken** vermengen, sodass diese überall damit bedeckt sind. **Filets** leicht **salzen***.

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

Fischfilets in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. anbraten. Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Für die Soße

In einem kleinen Topf **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, restliche **Sojasoße**, **Maisstärke** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** miteinander vermengen und unter Rühren ca. 1 Min. kochen, bis die **Soße** glatt und dickflüssig ist.

Tipp: Sollte die Soße etwas zu dick werden, gib einfach noch einen Schluck Wasser hinzu.



Anrichten

Fertigen **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unterheben.

Gebratenen **Fisch**, **Gemüse**, **Soße** und **Limettenreis** auf Tellern anrichten und restliche **Limettenspalte** dazu anrichten.

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>

