

# 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 <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Kokosflocken	6 g	8 g	12 g
rote Paprika <b>NL   ES</b>	1	1	2
Porree <b>NL   BE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Erdnussbutter <b>1)</b>	25 g	50 g	50 g
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	25 g	25 g	50 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>	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



## 1 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.



## 2 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.



## 3 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.

**Pfanneninhalt** 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.



## 4 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.



## 5 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.



## 6 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>

