

# Seelachs-Schnitzel mit gelbem Curryreis

## Zucchini-Schalotten-Gemüse und Kräutersoße

Family 30 – 40 Minuten • 3123 kJ/746 kcal • Tag 2 kochen

24



Seelachs



Semmelbrösel



Basmatireis



Schalotte



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Zucchini



Petersilie glatt



Schnittlauch



Frischkäse



Gemüsebrühe



Weizenmehl



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

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

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb, 1 tiefen Teller und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	3 g**	4 g
Zucchini <b>ES   NL</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frischkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Weizenmehl <b>15)</b>	12,5 g**	18,75 g**	25 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. 650 g)
Brennwert	483 kJ/115 kcal	3123 kJ/746 kcal
Fett	5,05 g	32,65 g
– davon ges. Fettsäuren	1,74 g	11,26 g
Kohlenhydrate	11,96 g	77,33 g
– davon Zucker	0,84 g	5,43 g
Eiweiß	5,51 g	35,62 g
Salz	0,287 g	1,859 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



## Reis kochen

**Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Reis** und „Hello Curry“ darin 1 Min. anschwitzen.

Mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser\*** auffüllen, leicht **salzen**, einmal aufkochen lassen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Fisch braten

**Fischfilets** rundherum **salzen\*** und **pfeffern\***.

**Fischfilets** zuerst durch den **Mehlteig** ziehen, dann in die **Semmelbrösel** drücken, so dass sie rundherum paniert sind.

In einer großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Fisch** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. braten, bis die Panade kross und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Dabei die Pfanne ab und zu vorsichtig schwenken, sodass etwas Fett über die Panade läuft.



## Zucchini backen

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in 3 Stücke schneiden, dann in 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Schalotte** halbieren und abziehen.

Eine **Schalottenhälfte** in 1 cm breite Spalten schneiden, die andere Hälfte fein würfeln.

**Zucchini** und **Schalottenspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und 20 – 25 Min. im Ofen garen, bis die **Zucchini** weich sind.



## Für die Soße

**Fisch** aus der Pfanne nehmen, überschüssiges Fett abgießen.

In derselben Pfanne gehackte **Schalotte** 1 – 2 Min. andünsten.

Hitze auf geringste Stufe stellen, **Zwiebeln** mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen.

**Frischkäse** einrühren und zu einer glatten **Soße** rühren.

Die gehackten **Kräuter** zum Schluss hineinrühren.



## Für die Panade

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.

In einer großen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Mehl** mit ca. 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem dünnflüssigen Teig verrühren.

**Semmelbrösel** in einen tiefen Teller füllen.



## Anrichten

**Reis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

**Zucchini Gemüse** und **Knusperfisch** daneben anrichten und mit der **Kräutersoße** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

