

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 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Semmelbrösel 15) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Schalotte FR NL DE | 1 | 2 | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Curry“ | 2 g | 3 g** | 4 g |
| Zucchini ES NL | 1 | 2 | 2 |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Frischkäse 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Weizenmehl 15) | 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>

