



WÜRZIGE CAJUN-FISCH-TACOS,

karamellisierten Zwiebeln, Gurke, Salat und Aioli

FAMILY HIGHLIGHT



Seelachs



rote Zwiebel



Weizentortillas



Gewürzmischung „Cajun“



Zitrone



Gurke



rote Chilischote



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



Weißweinessig



Knoblauch

Mahlzeit zum Überlegen!



Fisch auf den Tisch! Seelachs ist eine super Alternative, wenn es mal kein Fleisch sein soll. In unserer Cajun-Gewürzmischung gewälzt und in der Pfanne mit Chili gebraten wird der eigentlich milde Fisch so zu einer wahren Geschmacksexplosion.

Apropos Geschmacksexplosion: Wann hast Du zum letzten Mal eine richtige Geschmacksexplosion erlebt? Erzählt Euch gegenseitig am Tisch davon und lasst es Euch schmecken!

15 [15 | 20] Min. 25 [30 | 30] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen





MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Mit **Knoblauch** sparsam umgehen; kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein Zuviel empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf etwas intensivere Zutaten zu setzen ist wichtig, denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.



3 ZWIEBEL & AIOLI

20 g [30 g | 40 g] **Wasser***, 1 Prise **Zucker*** und **Weißweinessig** in den Mixtopf zugeben und anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen. **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** köcheln lassen und mit dem Rezept fortfahren. **Mayonnaise** in die kleine Schüssel zum zerkleinerten **Knoblauch** geben und nach Belieben mit **Zitronensaft, Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

LOS GEHT'S

Wascht **Obst** und **Gemüse** tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DIE ZWIEBELN

Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden. **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** davon herausnehmen und in eine kleine Schüssel geben. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Zwiebelstreifen** und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **10 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 FISCH BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen und **Seelachsstücke** darin 5 – 6 Min. rundherum goldbraun anbraten. Nach Geschmack **Chilistreifen** (**Vorsicht: scharf!**) zugeben. Anschließend gebratenen **Seelachs** aus der Pfanne nehmen und Pfanne mit Küchenpapier auswischen.



2 MARINIEREN

Seelachs in 3 – 4 cm große Stücke schneiden. In einer weiteren kleinen Schüssel **Seelachsstücke** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung** marinieren.

SCHNEIDEN

Zitrone längs in 4 Spalten schneiden. Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden. **Salatherz** in feine Streifen schneiden. **Chili** längs halbieren und in feine Streifen schneiden.



5 ANRICHTEN

In der großen Pfanne nacheinander **Weizentortillas** für ca. 1 Min. leicht erwärmen. **Tortillas** mit **Aioli** bestreichen, mit **Salatstreifen, karamellisierten Zwiebeln, Cajun-Fisch** und **Gurkenwürfeln** belegen und mit **Zitronenspalten** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Seelachs 6)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Cajun“	4 g	6 g	8 g
Zitrone AR ES	1	1	1
Gurke NL ES	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
rote Chilischote ES NL	½ ☞	¾ ☞	1
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Weizentortillas 1) 8)	8	12	16
Öl* für Schritt 1	10 g	15 g	20 g
Öl* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* für Schritt 3	20 g	30 g	40 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 550 g)
Brennwert	585 kJ/140 kcal	3.138 kJ/750 kcal
Fett	6 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	13 g	70 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	7 g	35 g
Salz	1 g	3 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) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 6) Fische
8) Sesamsamen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien DE: Deutschland
ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!