

# Gebratener Seehecht auf Avocado-Bohnen-Salat mit Jalapeño-Limetten-Dip

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 633 kcal • Tag 2 kochen

37



Seehecht



schwarze Bohnen



Avocado



Paprika multicolor



Salatzerz (Romana)



Jalapeño



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Avocado <b>KE   PE   MA   CO   TZ   ZA   MX   CL   IL   ES</b>	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	120 g	240 g	240 g
Jalapeño	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	1	1	1
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g

\*\*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. 660 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2648 kJ/633 kcal
Fett	5 g	32,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,1 g
Kohlenhydrate	5,4 g	35,7 g
– davon Zucker	2,3 g	15,4 g
Eiweiß	6,6 g	43,8 g
Salz	0,27 g	1,76 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)

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala



## 1 Gemüse schneiden

**Schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## 2 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Paprikastreifen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

**Schwarze Bohnen**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und „Hello Fiesta“ dazugeben und 2 Min. mitbraten. **Pfanneninhalte** in eine große Schüssel geben.

Pfanne einmal auswaschen.



## 3 Für den Dip

**Jalapeño** entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Jalapeño** nach Belieben verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



## 4 Salat fertigstellen

**Romanasalat** in 2 cm Streifen schneiden.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Gemüse** in der großen Schüssel mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurdip**, **Limettenabrieb**, **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** mischen.

**Salat** und **Avocado** zu dem **Gemüse** in die Schüssel geben, untermengen und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und mehr **Limettensaft** nach Geschmack würzen.

## Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.

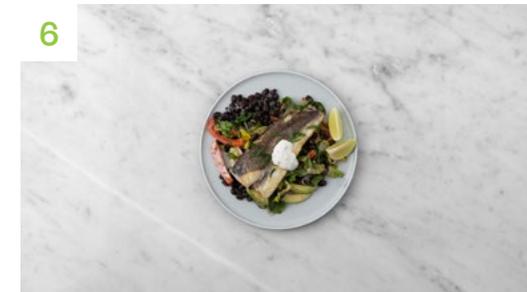


## 5 Fisch braten

**Fisch** von beiden Seiten leicht **salzen\***, **pfeffern\*** und mit etwas **Limettensaft** beträufeln.

In der großen Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. Darin **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten.

**Fischfilets** wenden, grüne **Frühlingszwiebel** dazugeben und den **Fisch** weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



## 6 Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen. **Fisch** und grüne **Frühlingszwiebelringe** darauf anrichten. Mit **Jalapeño-Joghurdip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

