



# Fischfilet mit schnellem Djuvec-Reis und Gurkensalat

High Protein **Extra schnell** Kalorien im Blick 15 - 25 Min • 566 kcal

36



Basmatireis



Ajvar



Gurke



Pangasius



Naturjoghurt



Hühnerbrühe



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



rote Zwiebel



Karotte



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

# Los geht's

Fisch vor der Zubereitung auftauen und vor dem Verzehr vollständig durchgaren, bis im Inneren mind. 75 °C erreicht wird. Gemüse waschen. Beachte, dass der Fisch tiefgefroren war. Tauge ihn vor dem Verzehr komplett auf.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Weißweinessig\*, Butter\*, Salz\*

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ajvar 14)	50 g	75 g**	100 g
Gurke NL   ES   MA   DE	1	1	2
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	8 g	12 g	16 g
rote Zwiebel NL   EG   DE	1	1,5 **	2
Karotte DE   IL   ES   NL	1	1,5 **	2

\*\*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. 510 g)
Brenwert	463 kJ/111 kcal	2367 kJ/566 kcal
Fett	3,1 g	15,7 g
- davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,2 g
Kohlenhydrate	15 g	76,9 g
- davon Zucker	2,3 g	11,9 g
Eiweiß	6,7 g	34,2 g
Salz	0,52 g	2,65 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)  
14) Schwefeldioxyde und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko  
DE: Deutschland EG: Ägypten IL: Israel



## Reis kochen

Zwiebel fein würfeln, Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes Wasser füllen. Reis, Karotten, Zwiebeln, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Salz\*, und Hühnerbrühe hineinrühren und leicht salzen\*.

Alles zusammen zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der Reis weich genug ist. Wenn der Reis fertig ist, alles durch ein Sieb abgießen und den Reis zurück in den Topf geben.

## Salat und Dip zubereiten

Gurke in feine Scheiben schneiden und anschließend in einer Schüssel mit Salz\*, Pfeffer\*, einer Prise Zucker\*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Essig\* und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Öl\* würzen.

## Letzte Schritte

Fischfilet von beiden Seiten mit der Hälfte vom "Hello Paprika" einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl erhitzen. Fischfilet darin 2 – 3 Min. je Seite anbraten.

Ajvar, restliches "Hello Paprika" und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Butter\* in den Reis rühren und mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

Joghurtkleckse auf den Tellern verteilen und mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

Djuvec-Reis mit Fisch, Gurkensalat und Joghurt-Dip servieren.

**Guten Appetit!**

## Pangasius

Keine Sorge, wenn Du in Deinem Pangasiusfilet eine weiß-graue Faser entdeckst. Es handelt sich um eine Bindegewebsfaser, die unbedenklich mitgegessen werden kann.

## Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

