

# Mexikanische Fisch-Bowl mit Quinoa und Mais, dazu Tomaten-Salsa und Salat mit Dip

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 577 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



rote Zwiebel



Quinoa



Knoblauchzehe



Mais



Gemüsebrühe



Tomate



Salatherz (Romana)



Joghurt



Limette, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Sieb, Gemüsereibe und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Mais	150 g	340 g	340 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>	1	1	2
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. 630 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2413 kJ/577 kcal
Fett	3,85 g	24,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,65 g	4,07 g
Kohlenhydrate	8,57 g	53,59 g
– davon Zucker	2,76 g	17,25 g
Eiweiß	5,46 g	34,14 g
Salz	0,414 g	2,592 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 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



## Kleine Vorbereitung

Erhitze 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

**Zwiebel** abziehen und fein hacken.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, die Hälfte vom **Knoblauch** und die Hälfte der **Zwiebelwürfel** dazugeben und alles zusammen 1 Min. farblos anschwitzen.



## Für die Beilagen

**Salat** längs halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** quer in mundgerechte Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Limettenabrieb** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Mais** durch ein Sieb abgießen.

Nach Ende der Quellzeit **Quinoa** mit einer Gabel etwas auflockern und **Maiskörner** unterrühren.

## Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.



## Quinoa kochen

**Quinoa** in den Topf geben, mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** ablöschen. **Salzen\*** und **pfeffern\***, einmal aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren und mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Fisch braten

**Fischfilets** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, **Fisch** und restlichen **Knoblauch** in die Pfanne geben. Alles zusammen ca. 5 – 6 Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten. **Fisch** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Währenddessen

**Limette** heiß abwaschen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und dann vierteln.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in 0,5 cm Würfel schneiden.

**Tomatenwürfel** und die restliche gehackte **Zwiebel** in eine kleine Schüssel geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und **Saft** von 1 [2 | 2]

**Limettenviertel** marinieren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Beiseite stellen.



## Anrichten

**Salatstreifen**, **Quinoa**, **Tomatensalsa** und gebratenen **Fisch** nebeneinander in tiefen Tellern anrichten.

**Joghurtdip** und restliche **Limettenviertel** dazu reichen.

## 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>

