




Piri-Piri Seelachsfilet auf Kräuterreis mit gerösteter Mais-Salsa und Limettendip

Family Thermomix kocht • 708 kcal • Tag 2 kochen

34



-  Seelachs
-  Gewürzmischung „Hello Piri Piri“
-  Mais
-  rote Zwiebel
-  Tomate
-  Minze
-  Petersilie
-  Limette, gewachst
-  Knoblauchzehe
-  Jasminreis
-  Sahnejoghurt
-  Mayonnaise



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

thermomix

🕒 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, Backpapier, 1 Gemüseribe und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	10 g	12 g
Mais	150 g	150 g	340 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Öl*, Butter*, 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	471 kJ/113 kcal	2961 kJ/708 kcal
Fett	4,57 g	28,74 g
– davon ges. Fettsäuren	1,28 g	8,04 g
Kohlenhydrate	12,09 g	75,98 g
– davon Zucker	2,00 g	12,55 g
Eiweiß	5,52 g	34,69 g
Salz	0,212 g	1,333 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) **8)** Eier **9)** Senf (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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Zerkleinern

Blätter der **Minze** abzupfen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Minze in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

Petersilie in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Zwiebel zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und **Zwiebel-Petersilien-Mix** in eine große Pfanne umfüllen.



Für die Salsa

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** zum **Zwiebel-Mix** in die Pfanne geben und erhitzen.

Mais zugeben und alles darin 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Mais** etwas Farbe bekommt.

Hälfte „**Hello Piri-Piri**“ hinzugeben und weitere 30 Sek. anrösten.

Pfanne von der Hitze nehmen und **Tomaten** unterheben.

Salsa mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** abschmecken.



Dampfgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Fischfilets von beiden Seiten **salzen*** und auf den V-Einlegeboden legen. Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Für die Piri-Piri Butter

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren.

10 g [**15 g | 20 g**] **Butter***, **Knoblauch** und restliches „**Hello Piri-Piri**“ in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Kleinigkeiten

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

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, **Mayonnaise**, **Limettenschale**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Limette**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei nach Belieben **Minze** unterheben.

Reis auf tiefe Teller verteilen, **Fischfilets** und **Mais-Salsa** daneben anrichten, mit der **Piri-Piri-Butter** toppen und mit dem **Limettendip** servieren.

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>

