

Seelachs in Kokos-Panko mit Curryreis

dazu scharfe Zucchini und Knoblauchdip

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 618 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Maisstärke



Kokosflocken



Gewürzmischung „Hello Curry“



Panko-Mehl



Frühlingszwiebel



Joghurt



Limette, gewachst



Knoblauchzehe



Basmatireis



Zucchini



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Kokosflocken	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Panko-Mehl 15	25 g**	38 g**	50 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Joghurt 7	75 g	100 g	150 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES MA	1	1,5**	2
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Wasser*, Öl*	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. 590 g)
Brennwert	436 kJ/104 kcal	2586 kJ/618 kcal
Fett	3,02 g	17,91 g
– davon ges. Fettsäuren	0,84 g	4,99 g
Kohlenhydrate	13,20 g	78,32 g
– davon Zucker	1,15 g	6,84 g
Eiweiß	5,62 g	33,36 g
Salz	0,138 g	0,820 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) **15**) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



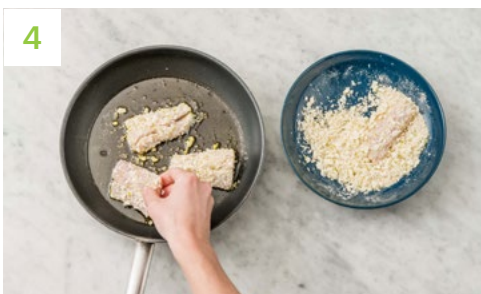
Zucchini backen

Chili längs halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** fein hacken. (**Achtung: scharf!**)

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm breite Halbmonde schneiden.

Zucchini, **Chili** nach Geschmack und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** auf einem mit Backpapier belegten Backblech vermengen, **salzen***, **pfeffern*** und 20 – 25 Min. backen.

Knoblauchzehe 10 Min. mitbacken.



Fisch braten

Jedes **Fischfilet** halbieren, **salzen***, **pfeffern*** und die Stücke mit der Seite ohne Haut durch die **Stärke** ziehen und dann in das **Kokos-Panko** legen. **Brösel** vorsichtig andrücken.

1,5 EL [2,25 EL | 3 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen.

Fischfilets mit der panierten Seite zuerst in die Pfanne legen und je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Reis kochen

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

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Einen kleinen Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] kochendem **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** zugeben. Mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Dip zubereiten

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Joghurt und **Saft** aus 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** hinzufügen, verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

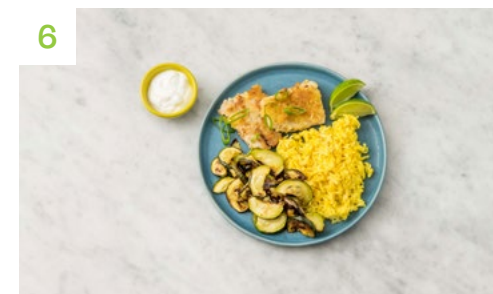


Brösel vorbereiten

Limette heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einem tiefen Teller 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Maisstärke** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren.

In einem zweiten tiefen Teller die Hälfte [zwei Drittel | das gesamte] **Panko** und **Kokosflocken** vermengen.



Anrichten

Fisch in **Kokos-Panko** und **Curryreis** auf dem Teller verteilen. **Reis** mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Zucchini dazu anrichten und mit dem **Knoblauchdip** und den restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

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

