Skandi-Seehecht in Sahne-Senf-Soße

mit Zitronen-Wildreis und Gurkensalat

34

High Protein | Family | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 592 kcal • Tag 2 kochen

- Seehecht
- Basmati-Wildreis-Mischung
- Gurke
- Schalotte
- Zitrone, gewachst
- Dill
- Petersilie
- Kochsahne
- Gemüsebrühe
- mittelscharfer Senf

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*, Essig*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel,
1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht **4)**	250 g	375 g	500 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Gurke **NL** | **BE** | **GR** | **ES**	1	1	2
Schalotte **FR** | **NL** | **DE**	1	2	2
Zitrone, gewachst **ZA** | **ES** | **AR**	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne **7)**	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe **10)**	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf **9)**	10 ml	20 ml	20 ml

**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. 720 g)
Brennwert	347 kJ/83 kcal	2479 kJ/592 kcal
Fett	2,70 g	19,26 g
– davon ges. Fettsäuren	1,22 g	8,69 g
Kohlenhydrate	9,93 g	70,98 g
– davon Zucker	1,53 g	10,90 g
Eiweiß	4,39 g	31,35 g
Salz	0,299 g	2,135 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) **9)** Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

2023-W09

1

Wildreis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] heißes **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

2

Kleine Vorbereitung

Gurke in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Petersilien- und **Dillblätter** fein hacken.

Schalotte fein würfeln.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] der Schale fein abreiben.

Zitrone vierteln.

3

Salat zubereiten

In einer großen Schüssel 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Kochsahne**, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Essig***, **Saft** von 1 [**2** | **2**] **Zitronenspalten**, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zucker*** und die Hälfte der **Kräuter** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurkenscheiben hinzufügen und den **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

4

Seehecht anbraten

Seehecht rundum **salzen***.

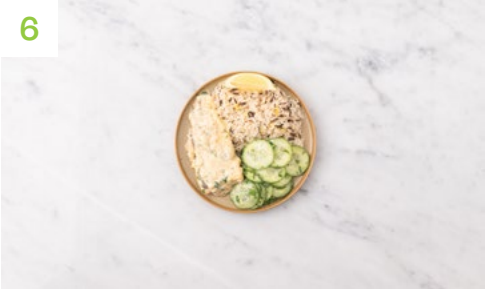
In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Schalottenwürfel** und **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten.

5

Soße kochen

Fisch wenden und mit **Gemüsebrühe**, **Senf**, restlicher **Kochsahne**, restlichen **Kräuter** und 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Wasser*** ablöschen und vorsichtig verrühren, 2 – 3 Min. köcheln lassen.

6



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Zitronenabrieb** unterheben.

Wildreis auf Teller verteilen, **Gurkensalat** und **Seehecht** daneben anrichten. Mit der **Soße** übergießen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteausfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!