

Skandi-Seehecht in Sahne-Senf-Soße mit Zitronen-Wildreis und Gurkensalat

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 592 kcal • Tag 2 kochen

34



Seehecht



Basmati-Wildreis-
Mischung



Gurke



Schalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gemüsebrühe



mittelscharfer Senf



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und Backpapier

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.)

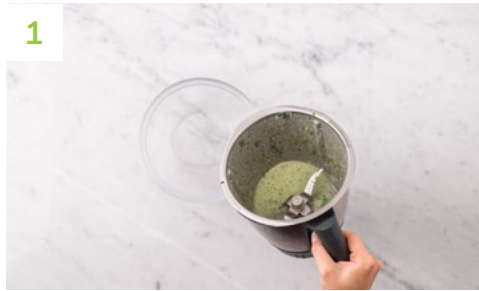
	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	347 kJ/83 kcal	2479 kJ/592 kcal
Fett	2,70 g	19,26 g
– davon ges. Fettsäuren	1,22 g	8,69 g
Kohlenhydrate	9,93 g	70,98 g
– davon Zucker	1,53 g	10,90 g
Eiweiß	4,39 g	31,35 g
Salz	0,299 g	2,135 g

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



Dressing zubereiten

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

Blätter von den **Kräutern** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. 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***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



Für den Salat

Gurke in feine Scheiben hobeln oder schneiden. **Gurke** zum **Dressing** in die große Schüssel geben, unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schalotte abziehen und halbieren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Varoma vorbereiten

Mixtopf spülen.

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben. **Seehecht** rundum **salzen*** und mit der Hautseite nach unten auf den Einlegeboden geben. Varoma verschließen.



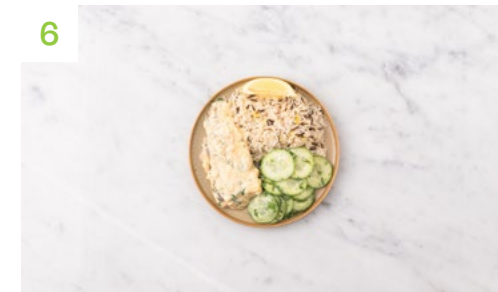
Für die Soße

Schalotte in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Restliche **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Senf**, restliche **Kräuter** und 100 g [150 g | 150 g] **Garflüssigkeit*** zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei **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 Ernteaussfällen 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!