

Cremiges Seelachs-Frikassee mit Karotten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family High Protein Klimaheld 30 – 40 Minuten • 677 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Gemüsebrühpulver



Karotte



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Basmatireis



Frischecreme



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Maisstärke



Worcester Sauce



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse und
1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Karotte DE	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Frischcreme 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 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. 660 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2832 kJ/677 kcal
Fett	3,6 g	24,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	9,7 g
Kohlenhydrate	11 g	73 g
– davon Zucker	1,6 g	10,7 g
Eiweiß	5,2 g	34,7 g
Salz	0,37 g	2,43 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 **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten

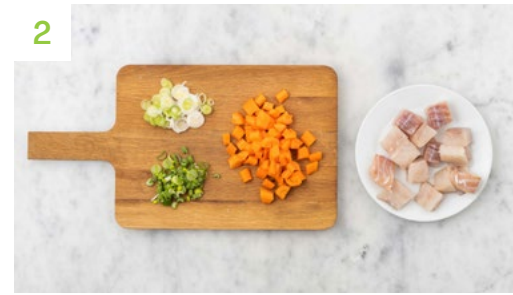


1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Kleine Vorbereitung

Karotten schälen, längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.

Seelachs in mundgerechte Stücke schneiden.

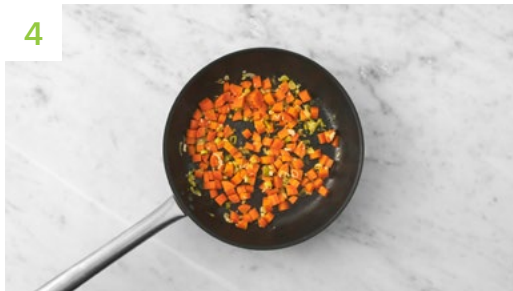


3 Fisch vorbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Fischstücke** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten.

Seelachsstücke in eine große Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Währenddessen, in einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] warmes **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Maisstärke** und **Frischcreme** miteinander verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Kurz beiseitestellen.



4 Gemüse vorkochen

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Karottenwürfel** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in die Pfanne geben, **Knoblauch** dazupressen und alles 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. Deckel aufsetzen und 3 – 5 Min. kochen lassen, bis die **Flüssigkeit** verkocht ist.

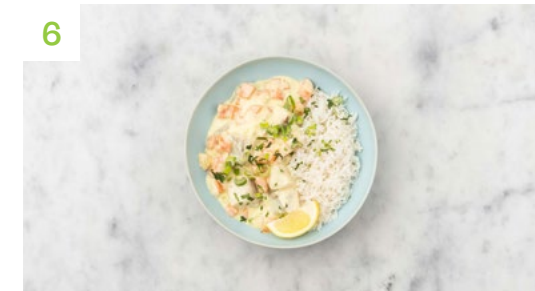


5 Frikassee vollenden

Deckel abnehmen, **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen, bis die **Soße** etwas gebunden hat.

Vorgebratene **Seelachs** in die **Soße** geben und alles zusammen weitere 2 – 3 Min kochen, bis der **Fisch** gar ist.

Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken und die **Zitrone** in Spalten schneiden.



6 Anrichten

Frikassee mit **Worcester Sauce** würzen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Seelachsfrikassee** daneben anrichten. Nach Belieben mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Petersilie** bestreuen, **Zitronenspalten** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Seelachs

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

