

Caribbean Style Seehecht mit Mangosalsa schwarzen Bohnen und Paprika

High Protein 25 – 35 Minuten • 759 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Mango



Frühlingszwiebel



schwarze Bohnen



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



rote Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Kokosmilch



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Mango BR CI SN ML	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	6 g	8 g	12 g
rote Paprika DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
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. 730 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	3177 kJ/759 kcal
Fett	5,61 g	40,84 g
- davon ges. Fettsäuren	2,36 g	17,17 g
Kohlenhydrate	6,68 g	48,61 g
- davon Zucker	4,16 g	30,29 g
Eiweiß	5,52 g	40,15 g
Salz	0,267 g	1,943 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CI:** Elfenbeinküste **SN:** Senegal **ML:** Mali **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Paprika halbieren, entkernen und die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch abziehen.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Für die Mangosalsa

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.

Mango und **weiße Frühlingszwiebelringe** in einer großen Schüssel mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



Für das Bohnengemüse

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Paprikastreifen, **Zwiebelwürfel**, die Hälfte der „Hello Aloha“ **Gewürzmischung** hineingeben und **Knoblauch** dazu pressen.

Alles zusammen 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.



Ablöschen

Schwarze Bohnen und **Kokosmilch** zu der **Paprika** und den **Zwiebeln** in den großen Topf geben, vermengen und aufkochen lassen.

Hitze etwas reduzieren und unter gelegentlichem Umrühren 4 – 6 Min. kochen, bis die **Soße** dickflüssig ist.

Anschließend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Fisch braten

Seehecht von beiden Seiten mit der restlichen „Hello Aloha“ **Gewürzmischung** würzen und nach Belieben etwas **salzen*** und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten.

Wenden und auf der anderen Seite 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Bohngemüse auf Teller verteilen.

Fischfilet darauf anrichten und mit **Mangosalsa** toppen.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Guten Appetit!

Seehecht

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

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

