

Caribbean Style Seehecht mit Mangosalsa

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Viel Gemüse Max 20% Carbs Thermomix kocht • 735 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



Mango



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „Hello Aloha“



rote Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Kokosmilch



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

thermomix

⚡ 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Mango BR DO PE	1	2	2
rote Chilischote NL	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
schwarze Bohnen Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	6 g	8 g	12 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Öl*, Wasser*	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. 720 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	3075 kJ/735 kcal
Fett	5,30 g	38,16 g
– davon ges. Fettsäuren	2,06 g	14,80 g
Kohlenhydrate	6,75 g	48,63 g
– davon Zucker	4,24 g	30,52 g
Eiweiß	5,56 g	40,06 g
Salz	0,269 g	1,939 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien

BR: Brasilien **DO:** Dominikanische Republik **PE:** Peru **BE:** Belgien

ES: Spanien **NL:** Niederlande



Für die Mangosalsa

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

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

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Mango, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Chili** (nach Belieben) zusammen in einer großen Schüssel vermengen und mit 2 EL [2 EL | 4 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



Kleinigkeiten

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

Schwarze **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.



Dünsten

Knoblauch und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Paprikastreifen** und die Hälfte der „Hello Aloha“ **Gewürzmischung** zugeben und **5 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

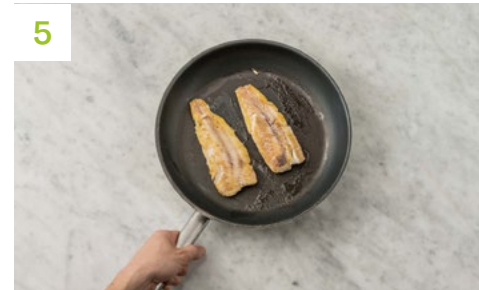


Gemüse vollenden

Schwarze **Bohnen** und **Kokosmilch** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen.

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 Tellern anrichten.

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

Mit grünen **Frühlingszwiebeln** garnieren.

Guten Appetit!

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.

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

