

# Caribbean Style Seehecht mit Mangosalsa schwarzen Bohnen und Paprika

High Protein Thermomix kocht • 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

**thermomix**

⚡ 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# 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 <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Mango <b>BR   CI   SN   ML</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
schwarze Bohnen Gewürzmischung „Hello Aloha“ <b>15)</b>	6 g	8 g	12 g
rote Paprika <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	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



## 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.

**Mango** und **weiße Frühlingszwiebelringe** 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.

Währendessen 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!

### 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!

