

Cremiges Seelachs-Frikassee mit Karotten auf Basmatireis

Family 30 – 40 Minuten • 2828 kJ/676 kcal • Tag 2 kochen

24



Seelachs



Gemüsebrühe



Karotte



Frühlingszwiebel



Petersilie



Basmatireis



Friskkäse



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Maisstärke



Worcester Sauce



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 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. 660 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2828 kJ/676 kcal
Fett	4,16 g	27,53 g
– davon ges. Fettsäuren	1,63 g	10,78 g
Kohlenhydrate	11,02 g	72,91 g
– davon Zucker	1,65 g	10,93 g
Eiweiß	4,90 g	32,43 g
Salz	0,359 g	2,378 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien



Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Gemüse vorkochen

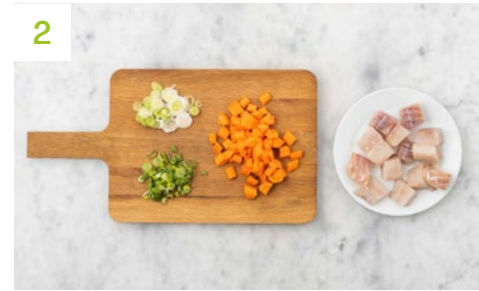
In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Karottenwürfel und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in die Pfanne geben, **Knoblauch** dazupressen und alles zusammen 1 Min. farblos anschwitzen.

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

Seelachs

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



Kleine Vorbereitung

Karotten schälen, Enden entfernen und **Karotten** längs vierteln. Danach in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

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

Knoblauchzehe abziehen.

Seelachs in mundgerechte Stücke schneiden.

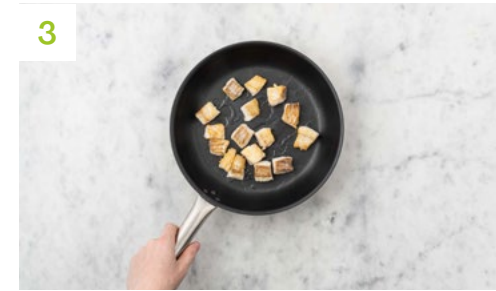


Frikassee vollenden

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

Vorgebratene **Fischstücke** 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.

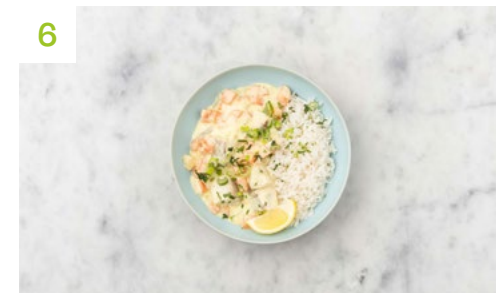


Fisch vorbraten

In einer großen, beschichteten, Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Fischstücke** darin ca. 2 Min. rundherum anbraten. Angebratene **Seelachsstücke** in eine große Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

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

Pfanne auswischen.



Anrichten

Worcester Sauce zu dem **Frikassee** geben und **Frikassee** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken. **Reis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Tellern anrichten. **Seelachsfrikassee** daneben anrichten.

Nach Belieben mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Petersilie** bestreuen, **Zitronenspalten** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!