



# Fischfilet in Kapern-Rahm-Sauce

dazu Spitzchabis und Butterreis

High Protein **Extra schnell** 15 - 25 Min • 643 kcal

34



Pangasius



Basmatireis



Petersilie, glatt



Apfel



Zwiebel



Spitzchabis,  
geschnitten



Halbrahm aus  
Saland



Kapern



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Gemüsebouillonpulver\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Butter\*, Pfeffer\*

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pangasius 4)	1 x	240 g	2 x	240 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g	1 x	10 g
Apfel	1 x	180 g	2 x	180 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Spitzchabis, geschnitten	1 x	200 g	1 x	400 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Kapern	0,5 x	35 g**	1 x	35 g

\*\*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. 640 g)
Brenwert	420 kJ/100 kcal	2690 kJ/643 kcal
Fett	3,6 g	22,8 g
- davon ges. Fettsäuren	1,5 g	9,7 g
Kohlenhydrate	12,6 g	80,6 g
- davon Zucker	2,5 g	16 g
Eiweiß	5 g	32,3 g
Salz	0,11 g	0,72 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)

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



## Reis kochen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [700 ml] heisses Wasser\* füllen. 0.25 TL [0.5 TL] Salz\* dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das Wasser\* aufgesogen ist.

Spitzchabis in eine grosse Schüssel geben. Mit kochendem Wasser\* übergossen und 4 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgiessen und zurück in die Schüssel geben.

Zwiebel fein würfeln.

## Fisch braten

Apfel vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Apfel zum Spitzchabis geben und mit 1 EL [2 EL] Essig\*, 1 EL [2 EL] Olivenöl\*, Salz\*, Zucker\* und Pfeffer\* vermengen.

Fischfilets rundum salzen\*.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] Öl\* erhitzen. Zwiebeln und Fisch 2 – 3 Min. braten.

Halbrahm, 4 g [8 g] Gemüsebouillonpulver\*, Hälfte [gesamte] Kapern und 50 ml [100 ml] Wasser\* dazugeben und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis der Fisch innen nicht mehr glasig ist. Mit Salz\* und Pfeffer\* würzen.

## Anrichten

Petersilienblätter grob hacken und zum Schluss mit 1 TL [2 TL] Butter\* unter den Reis mischen.

Fisch mit Kapernsauce auf Teller verteilen. Reis und Spitzchabis daneben anrichten.

**En Guete!**

### Pangasius

Keine Sorge, wenn Du in Deinem Pangasiusfilet eine weiß-graue Faser entdeckst. Es handelt sich um eine Bindegewebsfaser, die unbedenklich mitgegessen werden kann.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

