

Piri-Piri Seelachsfilet auf Kräuterreis mit gerösteter Mais-Salsa und Kräuter-Reis

Family 30 – 40 Minuten • 704 kcal • Tag kochen

34



Seehecht



Gewürzmischung
"Piri-Piri"



Mais



rote Zwiebel



Tomaten



Petersilie



Limette



Knoblauchzehe



Jasminreis



Sahnejoghurt



Mayonnaise



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Gemüseraffel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x 6 g	2 x 6 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Limette	1 x 75 g*	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Sahnejoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Öl*, Butter*, 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. 629 g)
Brennwert	469 kJ/112 kcal	2947 kJ/704 kcal
Fett	4.60 g	28.92 g
- davon ges. Fettsäuren	1.52 g	9.54 g
Kohlenhydrate	12.13 g	76.22 g
- davon Zucker	2.01 g	12.62 g
Eiweiss	5.30 g	33.30 g
Salz	0.223 g	1.400 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) **8)** Eier **9)** Senf

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und 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.



2 Dip vorbereiten

Limette heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein reiben.

Limette vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, **Mayonnaise**, **Limettenschale**, **Saft** von 1 [2] **Limettenvierteln**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem Dip verrühren.



3 Gemüse vorbereiten

Mais mit Hilfe des Deckels abgiessen.

Zwiebel fein würfeln.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Blätter der **Petersilie** fein hacken.



4 Für die Salsa

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Mais** und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Mais** etwas Farbe bekommt. Hälfte „**Hello Piri-Piri**“ hinzugeben und weitere 30 Sek. anrösten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Schüssel **Mais**, **Zwiebel**, **Tomate**, **Petersilie**, **Saft** von 1 [2] **Limettenvierteln**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer Salsa vermengen.



5 Fisch anbraten

Fischfilets von beiden Seiten **salzen***. In derselben grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** über mittlerer Temperatur erhitzen.

Fisch darin 2 – 3 Min. je Seite braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Aus der Bratpfanne nehmen. Bratpfanne von der Hitze nehmen, 1 EL [2 EL] **Butter***, **Knoblauch** und restliches „**Hello Piri-Piri**“ in die Bratpfanne geben und 1 Min. anschwitzen.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern.

Reis auf tiefe Teller verteilen, **Fischfilets** und **Mais-Salsa** daneben anrichten, mit der **Piri-Piri Butter** toppen und mit dem **Limettendip** servieren.

En Guete!

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!



Piri-Piri hake fillet on herb rice with fried corn salsa and herb rice

Family 30-40 minutes • 704 kcal • Cook on day



Hake



"Piri-Piri" spice mix



Corn



Red onion



Tomatoes



Parsley



Lime



Garlic clove



Jasmine rice



Cream yoghurt



Mayonnaise



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

Good to have at hand

Oil*, butter*, salt*, pepper*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the fish dry with kitchen roll.

What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 vegetable grater and 1 large bowl.

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Hake 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
“Piri-Piri” spice mix	1 x 6 g	2 x 6 g
Sweetcorn	1 x 150 g	1 x 340 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Cream yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Oil*, butter*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per (calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 629 g)
Calories	469 kJ/112 kcal	2.947 kJ/704 kcal
Fat	4.60 g	28.92 g
– incl. saturated fats	1.52 g	9.54 g
Carbohydrate	12.13 g	76.22 g
– incl. sugar	2.01 g	12.62 g
Protein	5.30 g	33.30 g
Salt	0.223 g	1.400 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **4)** Fish **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



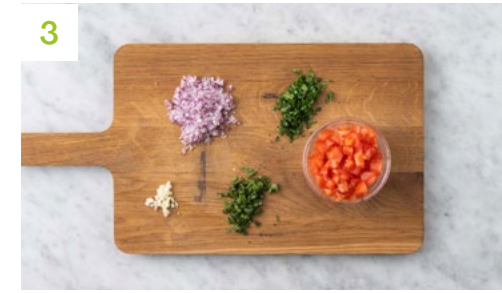
Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle. Fill a small pot with 300 ml [600 ml] boiling water*, add salt* and bring to the boil again. Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



Prepare dip

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters. In a small bowl, mix cream yoghurt, mayonnaise, lime zest, juice from 1 [2] lime quarters, salt* and pepper* to make a dip.



Prepare the vegetables

Drain the corn using the lid. Finely chop the onion. Cut tomatoes into 1 cm cubes. Finely chop the parsley. Finely chop the garlic. Finely chop the parsley leaves.



For the salsa

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sauté corn and onion in it for 3-4 min. until the corn begins to colour a bit. Add half of the “Hello Piri-Piri” spice mix and sauté for another 30 sec. Season with salt* and pepper*. In a large bowl, mix the corn, onion, tomato, parsley, juice of 1 [2] lime quarters, salt* and pepper* to make a salsa.



Sauté fish

Salt* the fish fillets on both sides. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* again in the same large frying pan on medium heat. Fry fish in it for 2-3 min. per side until fish is no longer translucent inside. Then remove from the frying pan. Remove the frying pan from the heat, add 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*, garlic, and remaining “Hello Piri-Piri” to the frying pan and sauté for 1 min.



Serve

Once the rice is cooked, fluff it with a fork. Apportion rice onto deep plates, arrange fish fillets and corn salsa next to it, top with the Piri-Piri butter and serve with the lime dip.

Bon appetit!

Hake

Be careful when turning the hake in the frying pan. The fish is tender and can easily fall apart.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Filet de merlu piri-piri sur riz aux herbes avec salsa de maïs grillé

Family 30 – 40 minutes • 704 kcal • Cuisiner au e jour

34



Merlu



Mélange d'épices
« Piri-Piri »



Maïs



Oignon rouge



Tomates



Persil



Citron vert



Gousse d'ail



Riz thaï



Yogourt



Mayonnaise



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :
Huile*, beurre*, sel*, poivre*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 râpe à légumes et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange d'épices « Piri-Piri »	1 x 6 g	2 x 6 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Yogourt à la crème 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml

huile*, beurre*, eau* Détails dans le texte
Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 629 g)
Valeur calorique	469 kJ/112 kcal	2.947 kJ/704 kcal
Lipides	4.60 g	28.92 g
- dont acides gras saturés	1.52 g	9.54 g
Glucides	12.13 g	76.22 g
- dont sucre	2.01 g	12.62 g
Protéines	5.30 g	33.30 g
Sel	0.223 g	1.400 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **4)** poisson **7)** lait (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



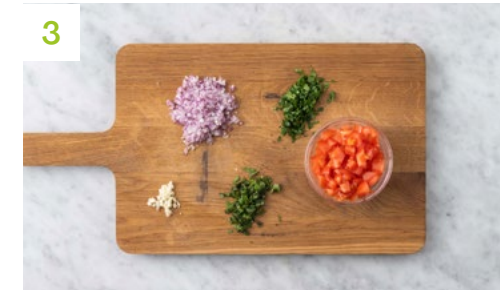
Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition. Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Préparer le dip

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre. Dans un bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise, le zeste de citron vert, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, le sel* et le poivre* pour obtenir un dip.



Préparer les légumes

Égoutter le maïs à l'aide du couvercle. Couper l'oignon en petits dés. Couper les tomates en dés de 1 cm. Hacher finement l'ail. Hacher finement les feuilles de persil.



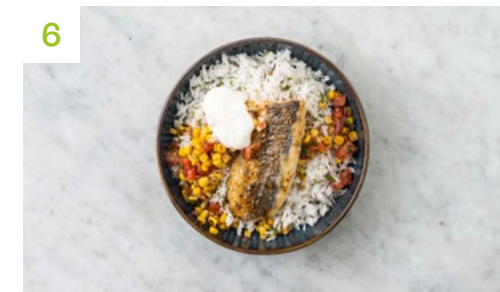
Pour la sauce

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir le maïs et l'oignon pendant 3 à 4 min jusqu'à ce que le maïs soit un peu coloré. Ajouter la moitié de « Hello Piri-Piri » et faire revenir encore 30 secondes. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Dans un saladier, mélanger le maïs, l'oignon, la tomate, le persil, le jus d'1 [2] quartier(s) de citron vert, le sel* et le poivre* pour obtenir une salsa.



Faire revenir le poisson

Saler* les filets de poisson des deux côtés. Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen. Y faire cuire le poisson pendant 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'il ne soit plus transparent à l'intérieur. Retirer de la poêle. Retirer la poêle du feu, ajouter 1 cs [2 cs] de beurre*, l'ail et le reste du « Hello Piri-Piri » dans la poêle et faire suer pendant 1 min.



Dresser

Après la cuisson, mélanger le riz à l'aide d'une fourchette. Répartir le riz dans des assiettes creuses, dresser les filets de poisson et la salsa de maïs à côté, garnir avec le beurre de piri-piri et servir avec le dip au citron vert.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !



Merlu

Lorsque vous retournez le merlu dans la poêle, faites-le en douceur. Le poisson est délicat et peut facilement se casser.