



Seehecht mit Paprika-Kokos-Sauce

dazu Vollkornreis mit Koriander



ca. 25min



3-4 Personen

Dieser Fisch ist ein wahrlich toller Hecht! Bevor er in deiner Pfanne landet, suhlt er sich in einer feurig-fruchtigen Mischung aus Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Knoblauch und frisch gepresstem Orangensaft. Begleitet wird er von duftendem Vollkornreis mit Koriander und einer cremigen Kokossauce mit Paprika und Tomaten. Ein ganz großer Fang!

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Orangen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. MSC-Seehecht in Zitrusmarinade¹
- 300g Express-Naturreis
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 400ml Kokosmilch
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 752kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 31.8g



1. Fisch vorbereiten

Die **Orangen** halbieren und auspressen. **2 Knoblauchzehen** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Orangensaft** und den **Knoblauch** mit der **½ der Gewürzmischung** verrühren. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen, dann den **Fisch** mit dem gewürzten **Orangensaft** vermengen und beiseitestellen.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Paprika** und die **Tomaten** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und der **restlichen Gewürzmischung** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Dann die **Kokosmilch** einrühren, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und die **Sauce** bei mittlerer Hitze ca. 5Min. einköcheln lassen.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Fisch mitgaren

Den **Fisch samt Marinade** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 8-10Min. mitgaren. **Tipp:** Ggf. 2TL Mehl oder Stärke mit etwas kaltem Wasser vermengen und die **Sauce** damit andicken.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **übrige Knoblauchzehe** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und die **½ des Korianders** unter den **Reis** mengen. Den **Fisch** mit der **Paprika-Kokos-Sauce** neben dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.