



## Zartes Seehechtfilet peruanische Art

auf Paprika-Mais-Gemüse mit Süßkartoffel



ca. 25min



4 Portionen

Die peruanische Küche gewinnt weltweit immer mehr Fans! Das liegt unter anderem an ihrer enormen Vielseitigkeit, zu der die unterschiedlichen Klimazonen und der fischreiche Humboldt-Strom beitragen. Hier gibt es heute zartes Seehecht – in der doppelten Portion! – mit einem bunten Gemüse-Allerlei aus Mais, Paprika, Süßkartoffeln und Gurke mit duftendem Koriander und einem fruchtig-süßen Orangendressing. Wow!

## Was du von uns bekommst

- 2 frische Maiskolben
- 3 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Paprika
- 1 große Gurke
- 4 Pck. MSC-Seehechtfilet <sup>1</sup>
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Schaumkelle
- 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.

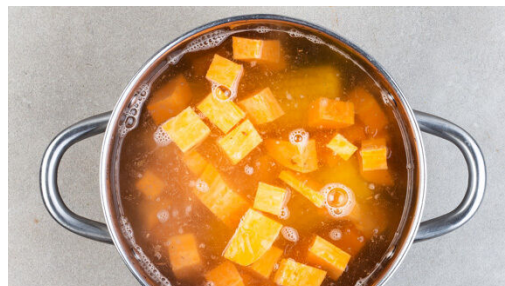
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 636kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 48.9g, Eiweiß 50.0g



### 1. Mais vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Mais** und die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Die Hüllblätter und Fäden entfernen, dann den **Mais** in das warme Wasser geben, auch wenn es noch nicht kocht. Den **Mais** in 18-20Min. gar kochen.



### 2. Mais & Süßkartoffel garen

Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Sobald das Wasser kocht, die **Süßkartoffeln** dazugeben und bei mittlerer Hitze 6-7Min. köcheln lassen. Die **Süßkartoffeln** mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



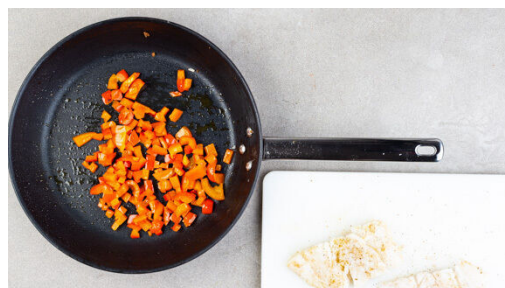
### 3. Dressing zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Stängel** fein schneiden. Die **Peperoni** in feine Würfel schneiden. Den **Orangen** auspressen und den **Saft** mit den **Zwiebeln**, der **Peperoni** und den **Korianderstängeln** mischen und mit 2 Prisen Salz und 2 Prisen Zucker würzen.



### 4. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



### 5. Fisch & Paprika braten

**4 Fischfilets** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Mit Salz und der **½ der Gewürzmischung** würzen, wenden und ca. 3Min. braten, bis der **Fisch** gar ist. Auf einen Teller geben und den Vorgang mit dem **restlichen Fisch** und ggf. zusätzlichem Öl wiederholen. Dann die **Paprika** bei starker Hitze ca. 2Min. braten und mit Salz würzen.



### 6. Mais schneiden

Den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Das **Dressing** ggf. erneut mit Salz und Zucker abschmecken. Das **Gemüse** auf Tellern anrichten, das **Dressing** darauf verteilen und den **Fisch** auf dem **Gemüse** platzieren. Mit den **Korianderblättern** garniert servieren.