

# MARLEY SPOON



## Seehecht mit Paprika-Kokos-Sauce

dazu Vollkornreis mit Koriander



ca. 25min



4 Portionen

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 Zitrusmarinade <sup>1</sup>
- 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.