



Seehecht mit Paprika-Kokos-Sauce

dazu Basmatireis mit Koriander



ca. 25min



2 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 Basmatireis mit Koriander und einer cremigen Kokossauce mit Paprika und Tomaten. Ein ganz großer Fang!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Orange
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. MSC-Seehecht in Zitrusmarinade 1
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 200ml Kokosmilch
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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 771kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 81.7g, Eiweiß 33.4g



1. Fisch vorbereiten

Die **Orange** halbieren und auspressen. **1 Knoblauchzehe** 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedriger Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Fisch mitgaren

Den **Fisch** mit **Marinade** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 8-10Min. mitgaren. **Tipp:** Ggf. ½-1TL 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.