



Zartes Seehechtfilet peruanische Art

auf Paprika-Mais-Gemüse mit Süßkartoffel



ca. 25min



2 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

- 1 frischer Maiskolben
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Paprika
- 1 Gurke
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 684kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 46.8g, Eiweiß 50.0g



1. Mais vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Mais** und die **Süßkartoffel** 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 **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden. Die **andere Hälfte** wird nicht benötigt. Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Stängel** fein schneiden. Die **½ der Peperoni** in feine Würfel schneiden. Den **Orangensaft** auspressen, mit den **Zwiebeln**, der **Peperoni** und den **Stängeln** mischen und mit 1 Prise Salz und 1 Prise 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

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Mit 1 kräftigen Prise Salz und der **Gewürzmischung** würzen. Den **Fisch** wenden und erneut ca. 3Min. braten, bis er gar ist, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die **Paprika** in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. braten und mit 1 Prise 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.