



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
- 2 Gurken
- 4 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 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 **Gurken** 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.