



Seehechtfilet mit grüner Sauce und Kokosreis

dazu Gurkensalat mit frischer Limette



ca. 35min



4 Portionen

Hier kommt ordentlich Farbe auf den Teller: Zwiebel, Knoblauch, Babyspinat, frischer Koriander und Peperoni werden zu einer cremigen Kräutersauce püriert, in der das Seehechtfilet sanft im Ofen gart. Dazu gibt es fluffigen Kokosreis mit goldbraun gerösteten Kokosraspeln und einen knackigen Gurkensalat mit spritziger Limette. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 20g Koriander
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 2 Gurken
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleine Backblech
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Enthält: **Fisch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 721kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 31.7g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser mit 1TL Zucker aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fisch backen

Die **Gurken** längs halbieren, die **Kerne** mit einem Löffel herauschaben und mit 150ml Wasser in das hohe Gefäß geben. Erneut mit dem Stabmixer cremig pürieren und mit Salz abschmecken. Die **Sauce** in eine Auflaufform gießen und den **restlichen Spinat** unterheben. Den **Fisch** darauf platzieren und mit 2EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen 8-10Min. backen, bis der **Fisch** gar ist.

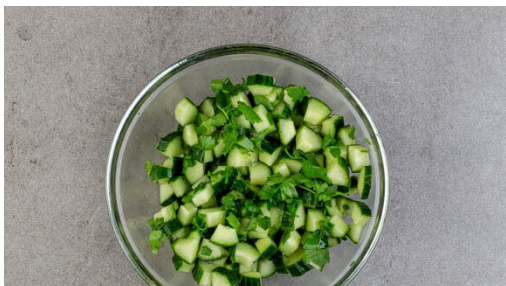
Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



2. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen. Die **Peperoni** in Stücke schneiden, für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Peperoni**, die **½ des Korianders**, zwei Handvoll **Spinat**, 4EL Olivenöl, 1EL Essig und je ½TL Zucker, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Limettenschale** und den **Limettensaft** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurken** grob würfeln. Den **übrigen Koriander samt Stängeln** grob hacken. Die **Gurken** mit dem **Koriander** und dem **Dressing** vermengen.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit **ca. 3EL Marinade** einreiben.



6. Kokosraspeln rösten

Die **Kokosraspeln** auf einem Backblech verteilen und ca. 4Min. im Ofen rösten, bis sie goldbraun sind. Dabei nach der Hälfte der Backzeit etwas umrühren und aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **Kokosraspeln** untermengen. Den **Fisch** und die **Kräutersauce** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Gurkensalat** servieren.