



## Seehecht peruanische Art

auf Paprika-Mais-Gemüse mit Süßkartoffel



ca. 25min



3-4 Personen

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. Nur logisch, dass auf unseren Tellern heute zarter Seehecht landet. Dazu gibt es ein buntes Gemüse-Allerlei aus Mais, Paprika, Süßkartoffeln und Gurke mit duftendem Koriander und einem säuerlich-herben Grapefruit-Dressing. Wow!

## Was du von uns bekommst

- 1 frischer Maiskolben
- 2 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 rote Peperoni
- 2 Grapefruits
- 2 rote Paprika
- 1 Gurke
- 2 Packungen Seehechtfilet 4
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Schaumkelle

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

### Kochtipp

Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

### Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 403kcal, Fett 14.2g, Kohlenhydrate 40.4g, Eiweiß 27.1g



### 1. Mais vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Mais** und die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Den **Maiskolben** schälen, dabei ggf. vorhandene Härchen entfernen, und in das warme Wasser geben (auch wenn es noch nicht kocht). Den **Mais** in 18-20Min. gar kochen.



### 2. Mais & Süßkartoffel garen

Die **Süßkartoffeln** 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** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Grapefruits** auspressen und den **Saft** mit den **Zwiebeln**, der **Peperoni** und den **Korianderstängeln** mischen und mit 2 Prisen Salz und 1/2TL 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

Den **Fisch auf der Hautseite** in einer großen Pfanne mit 3-4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Mit 2 Prisen Salz und **2TL Kreuzkümmel** 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.