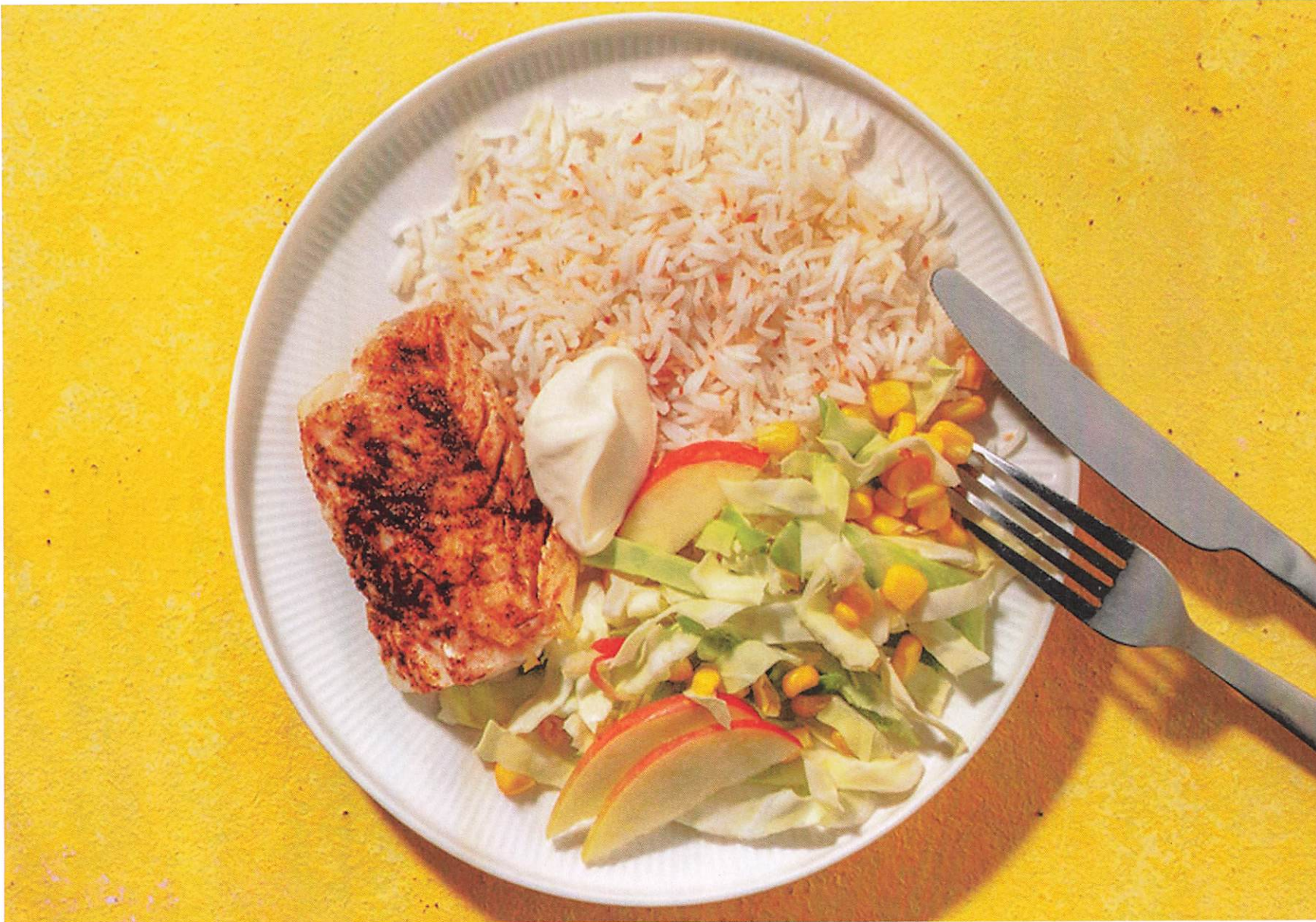
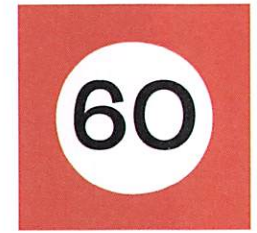




Buntbarsch nach Karibischer Art mit Kokosreis und Maisslaw

Viel Gemüse **Extra schnell** 15 - 25 Min • 771 kcal



Mais



Mayonnaise



Limette, gewachst



Apfel



Kokosraspeln



Buntbarsch Filet



Coleslaw-Mix



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Jasminreis



Ohne künstliche Farbstoffe
Ohne künstliche Aromen
Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Butter*, Wasser*, Salz*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Mais	140 g	285 g	285 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	0,5 **	0,8 **	1
Apfel DE NL IT	1	2	2
Kokosraspeln	6 g	12 g	12 g
Buntbarsch Filet 4)	240 g	360 g	480 g
Coleslaw-Mix SE ES IT NL PL	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 13) 15)	4 g	6 g	8 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 690 g)
Brennwert	467 kJ/112 kcal	3225 kJ/771 kcal
Fett	4,4 g	30,7 g
- davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,6 g
Kohlenhydrate	13,6 g	94,2 g
- davon Zucker	3,4 g	23,7 g
Eiweiß	5,2 g	35,7 g
Salz	0,19 g	1,3 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 4) Fisch 8) Eier 9) Senf 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien
CO: Kolumbien VN: Vietnam DE: Deutschland NL: Niederlande
IT: Italien SE: Schweden PL: Polen PT: Portugal DK: Dänemark

1



Reis kochen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Butter* erhitzen, Kokosflocken darin 1 Min. toasten.

Topf mit 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem Wasser* füllen, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] Salz* dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das Wasser* aufgesaugt ist.

2



Für den Salat

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

Äpfel vierteln, entkernen und nach Belieben schälen. In 1 cm Spalten schneiden.

Coleslaw-Mix in eine große Schüssel geben. Mit kochendem Wasser* übergießen und 4 Min. ziehen lassen.

Coleslaw-Mix durch ein Sieb abgießen und zusammen mit Mais und Apfel zurück in die Schüssel geben. Mit Saft von 2 [3 | 4] Limettenspalten, Salz* und Pfeffer* vermengen.

3



Anrichten

Fischfilets rundum mit „Hello Aloha“ würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Fisch 1 – 2 Min. je Seite braten, bis er innen nicht mehr glasig ist.

Fisch, Maissalat und Kokosreis auf Teller verteilen. Mit Mayonnaise servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

