

Gebratener Pangasius auf Avocado-Bohnen-Salat mit Jalapeño-Limetten-Dip

Viel Gemüse High Protein schnell 25 – 35 Minuten • 679 kcal • Tag 2 kochen

57



schwarze Bohnen



Avocado



Paprika multicolor



Salatherz (Romana)



Jalapeño



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Pangasius



Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken. Beachte, dass der Fisch tiefgefroren war. Tauge ihn vor der Zubereitung komplett auf.

***Basiszutaten aus Deiner Küche**
 Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*
Kochutensilien
 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen	390 g	585 g**	780 g
Avocado MX MA PE KE	1	1	2
ES Paprika multicolor NL BE	1	1	2
ES Salatherz (Romana)	150 g	300 g	300 g
Jalapeño NL ES MA	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	50 g	75 g	120 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	1
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Pangasius 4	240 g	360 g	480 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. 710 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2841 kJ/679 kcal
Fett	4,9 g	34,3 g
- davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,5 g
Kohlenhydrate	6 g	42,6 g
- davon Zucker	2,3 g	16,4 g
Eiweiß	6,4 g	45 g
Salz	0,15 g	1,07 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 7) Milch (einschließlich Laktose)
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **KE:** Kenia **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Gemüse schneiden

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.
Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.
 Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.
Knoblauch fein hacken.



Salat fertigstellen

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.
Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden.
Pfannengemüse in der großen Schüssel mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurtdip**, **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** mischen.
Salat und **Avocado** mit dem **Gemüse** in der Schüssel vermengen, mit **Salz***, **Pfeffer*** und mehr **Limettensaft** nach Geschmack würzen.

Jalapeño
Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Paprikastreifen** darin 3 – 4 Min. anbraten.
Schwarze Bohnen, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und „Hello Fiesta“ dazugeben und 2 Min. mitbraten. **Pfanneninhalte** in eine große Schüssel geben.
 Pfanne einmal auswischen.



Fisch braten

Fischfilets von beiden Seiten leicht **salzen*** und mit etwas **Limettensaft** beträufeln.
 In der großen Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Fischfilets** 1 – 2 Min. anbraten.
Fisch wenden, grüne **Frühlingszwiebel** dazugeben und den **Fisch** weitere 1 – 2 Min. braten, bis er nicht mehr glasig ist.



Für den Dip

Jalapeño halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).
 In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Jalapeño** nach Belieben verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen. **Fischfilets** und grüne **Frühlingszwiebelringe** darauf anrichten. Mit **Jalapeño-Joghurt-Dip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.
Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
 Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

