



Seehecht auf Koriander-Limetten-Fettuccine getoppt mit Chili und Cashewkernen

30 – 40 Minuten • 3504 kJ/837 kcal • Tag 2 kochen

4



Cashewkerne



Koriander



Knoblauchzehe



Schalotte



Limette, gewacht



Seehecht



Fettuccine



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fisch ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Cashewkerne 25)	60 g	90 g	120 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Limette, gewachst VN	1	1,5**	2
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
rote Chilischote NL MA	1	1	1
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 500 g)
Brennwert	695 kJ/166 kcal	3504 kJ/837 kcal
Fett	4,57 g	23,08 g
– davon ges. Fettsäuren	0,83 g	4,20 g
Kohlenhydrate	21,46 g	108,28 g
– davon Zucker	1,59 g	8,01 g
Eiweiß	8,90 g	44,88 g
Salz	0,071 g	0,357 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 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien VN: Vietnam
NL: Niederlande FR: Frankreich MA: Marokko

1



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Schalotte abziehen und grob würfeln.

Knoblauch abziehen.

Cashewkerne zusammen mit dem **Knoblauch** und der **Schalotte** in einen kleinen Topf geben.

250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser*** dazugeben und mit aufgesetztem Deckel bei mittlerer Hitze 1 – 2 Min. köcheln lassen.

2



Währenddessen

Limette heiß abwaschen. Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** vierteln.

Chilischote (Achtung: scharf!) halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. (Wenn Du es etwas schärfer magst, schneide die **Chilischote** einfach samt **Kernen** in feine Ringe).

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

3



Pasta kochen

Pasta in das kochende **Wasser** geben und für 12 – 13 Min. bissfest kochen.

Während die **Pasta** kocht, mit dem Rezept fortfahren.

4



Soße mixen

Topfinhalt mitsamt der **Flüssigkeit**, **Koriander** mit Stielen und **Limettenabrieb** in ein hohes Rührgefäß geben und mithilfe eines Pürierstabs für ca. 2 Min. sehr fein pürieren.

Soße mit **Saft** einer Hälfte [drei Viertel | ganzen] der **Limette**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5



Fisch braten

In einer großen, beschichteten Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fischfilets** quer halbieren, **salzen***, mit der Hautseite in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten, bis die Haut knusprig und goldbraun ist. Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

6



Pasta vollenden

Pasta nach dem Kochen durch ein Sieb abgießen und gleich wieder zurück in den Topf geben.

Soße zu der **Pasta** in den Topf geben, gut vermengen und einmal aufkochen lassen.

Pasta auf tiefe Teller verteilen. Gebratenen **Fisch** darauf anrichten und nach Belieben mit **Chili** und **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.