

# Seehecht in Teriyakisoße mit scharfer Zucchini dazu Limettenreis

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 633 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Basmatireis



Zucchini



Cashewkerne



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Ingwer



rote Chilischote



Honig



Sojasoße



Knoblauchzehe



Maisstärke



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Zucker\*

## Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 hohes Rührgefäß,  
1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	2	2
Cashewkerne <b>25)</b>	20 g	40 g	40 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	1	2
Ingwer <b>PE   BR   CN   TH</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Honig	20 g	28 g	40 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	50 ml	75 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	2	3
Maisstärke	4 g	6 g	8 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. 640 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	2647 kJ/633 kcal
Fett	2,80 g	18,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	2,62 g
Kohlenhydrate	12,56 g	80,94 g
– davon Zucker	2,55 g	16,45 g
Eiweiß	5,21 g	33,58 g
Salz	0,780 g	5,025 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 **11)** Soja **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten **CN:** China **TH:** Thailand



## 1 Reis garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 2 Gemüse schneiden

**Ingwer** schälen und fein hacken.

**Knoblauch** fein hacken.

In ein hohes Rührgefäß **Sojasoße**, **Honig**, **Maisstärke**, gehackten **Ingwer**, die Hälfte vom **Knoblauch**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker\*** geben und zu einer **Soße** verrühren.

**Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.



## 3 Gemüse vorbereiten

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Zucchini** in 2 cm Würfel schneiden.

**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



## 4 Zucchini anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Weiße **Frühlingszwiebelringe**, restlichen **Knoblauch**, **Zucchiniwürfel** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Soße vollenden

In einer zweiten großen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, dann herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Seehecht** darin auf jeder Seite jeweils ca. 2 Min. goldbraun braten.

Vorbereitete **Teriyakisoße** zum **Fisch** geben und alles ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig wird und der **Seehecht** mit der **Soße** glasiert ist. **Soße** mit **Limettensaft**, **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** unterrühren und auf Tellern anrichten.

Scharfe **Zucchini**, **Seehecht** und **Teriyaki** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen.

Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

### 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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

