

# Seehecht in Teriyakisoße mit scharfer Zucchini dazu Limettenreis

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 613 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Basmatireis



Zucchini



Frühlingszwiebel



Ingwer



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Cashewkerne



Sojasoße



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\*, Honig\*, Zucker\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Gemüseribe, 1 kleiner Topf, 1 kleine Pfanne und Backpapier

## 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      |
| 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      |
| Knoblauchzehen <b>ES</b>                             | 2      | 2        | 3      |
| Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b> | 1      | 1        | 2      |
| Cashewkerne <b>25)</b>                               | 20 g   | 40 g     | 40 g   |
| Sojasoße <b>11) 15)</b>                              | 50 ml  | 75 ml    | 100 ml |
| 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. 600 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 401 kJ/96 kcal | 2563 kJ/613 kcal    |
| Fett                    | 2,82 g         | 18,03 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,41 g         | 2,62 g              |
| Kohlenhydrate           | 11,88 g        | 75,97 g             |
| – davon Zucker          | 1,81 g         | 11,58 g             |
| Eiweiß                  | 5,25 g         | 33,56 g             |
| Salz                    | 0,786 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand **MX:** Mexiko **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



## Zerkleinern

**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Ingwer** schälen und in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.



## Dampfgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

**Seehecht** auf den V-Einlegeboden geben und den V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen.

Varoma verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden. In einer kleinen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, dann herausnehmen.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## Soße & vorgaren

**Ingwer** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig\***, **Maisstärke**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser\*** und 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Zucker\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 5** vermischen.

**Soße** in einen kleinen Topf umfüllen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren und fortfahren.



## Soße vollenden

Nach der Dampfzeit Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 6 Min. ziehen lassen.

Währenddessen den Topf mit vorbereiteter **Teriyakisoße** erhitzen und ca. 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist. **Soße** mit **Limettensaft**, **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken.

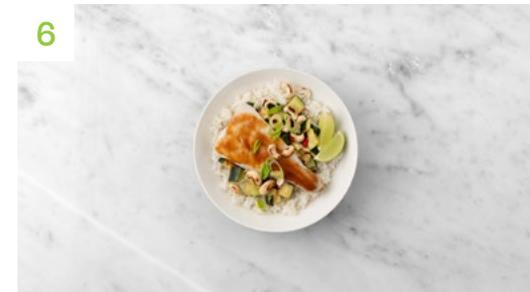


## Zucchini vorbereiten

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 1,5 cm Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

Restlichen zerkleinerten **Knoblauch** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben, vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern, dabei **Limettenabrieb** unterheben und zusammen mit scharfer **Zucchini** auf Tellern anrichten. **Seehecht** daneben legen und mit **Teriyakisoße** glasieren. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

