

# Sweet & Spicy Salmon Bowl mit Baby Pak Choi auf Avocadocreme-Reis

35 – 45 Minuten • 896 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Basmatireis



Baby Pak Choi



Avocado



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sriracha Sauce



Sojasoße



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Wasser\*, Honig\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	300 g	450 g	600 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Baby Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
Avocado <b>KE   PE   MA   CO   TZ</b>	1	2	2
<b>ZA   MX   CL   IL   ES</b> Limette, gewächst <b>BR   MX  </b>	1	1	2
<b>PE   VN   CO   GT</b> Frühlingszwiebel <b>DE   NL  </b>	1	2	2
<b>MA   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml

\*\*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. 670 g)
Brennwert	562 kJ/134 kcal	3748 kJ/896 kcal
Fett	7,5 g	50,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,3 g
Kohlenhydrate	10,4 g	69,7 g
– davon Zucker	1,5 g	10 g
Eiweiß	6,1 g	40,5 g
Salz	0,35 g	2,32 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** hinzufügen 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.



## 4 Pak Choi braten

**Pak Choi** längs halbieren.

Restlichen **Knoblauch** fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Pak Choi** auf der Schnittseite für 3 – 4 Min. anbraten, bis er etwas Farbe bekommt. **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. mitbraten. **Pfanneninhalt** mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 2 – 4 weitere Min. offen kochen lassen, bis das **Wasser** verdampft und der **Pak Choi** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ggfs. warm halten.

### Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*



## 2 Gemüse vorbereiten

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Avocado** halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in eine große Schüssel geben.

**Limettenschale**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zur **Avocado** geben und mithilfe einer Gabel gut vermengen.

**Knoblauch** abziehen. Ein Viertel fein zur **Avocado** reiben und vermengen.



## 5 Für den Lachs

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Lachs** auf der Hautseite 3 Min. anbraten.

**Lachs** wenden und auf der anderen Seite weitere 2 – 3 Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und für 30 Sek. einkochen lassen.



## 3 Für die Soße

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Sriracha Sauce**, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Soße** verrühren.

Ein Viertel des **Knoblauchs** fein dazu reiben und vermengen.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Avocadocreme** gut untermengen.

Grünen **Reis** auf tiefe Teller verteilen.

**Lachs** daneben anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

**Pak Choi** daneben anrichten und nach Belieben mit der **Soße** aus der Pfanne toppen.

**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>

