

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

Klimaheld 35 – 45 Minuten • 892 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Basmatireis



Baby Pak Choi



Avocado



Limette, gewachst



Schnittlauch



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*

Pfeffer*, Salz*, Honig*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 2 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Baby Pak Choi	2	3	4
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sojasoße 11) 15)	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. 660 g)
Brennwert	570 kJ/136 kcal	3731 kJ/892 kcal
Fett	7,7 g	50,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8,3 g
Kohlenhydrate	10,5 g	68,8 g
– davon Zucker	1,4 g	9,4 g
Eiweiß	6,2 g	40,4 g
Salz	0,35 g	2,31 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: **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **BR:** Brasilien



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.



2 Gemüse vorbereiten

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

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

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Limettenschale, **Schnittlauch**, 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl***, **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

Pfannenhalt 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.

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.



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

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

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

Grünen **Reis** auf tiefe Teller verteilen und **Lachs** daneben anrichten.

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

Guten Appetit!

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.