

Japanische Bowl mit Seelachs auf Reis

dazu knackiger Gurkensalat und Sesamöl

unter 650 Kalorien • 20 – 30 Minuten • 619 kcal • Tag 2 kochen

19



Seelachs



Risottoreis



kleine Salatgurke



Karotte



Mayonnaise



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Sesamöl



Frühlingszwiebel



- 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

Weißweinessig*, Zucker*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	40 ml
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2

**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. 400 g)
Brennwert	642 kJ/154 kcal	2589 kJ/619 kcal
Fett	4,8 g	19,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	2,6 g
Kohlenhydrate	20,7 g	83,4 g
– davon Zucker	3,8 g	15,2 g
Eiweiß	8,4 g	33,8 g
Salz	0,79 g	3,18 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: **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Reis kochen

In einen grossen Topf 1.000 ml [2.000 ml] heisses **Wasser*** füllen. **Reis** einrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist. Nach der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen. Anschliessend zurück in den Topf geben.



Beilagen vorbereiten

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Gurke** längs halbieren, mithilfe eines Löffels die **Kerne** auskratzen, und die **Gurke** in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden. **Rüebli** grob in eine grosse Schüssel raspeln. **Gurke** und weisse **Frühlingszwiebelringe** dazugeben. Mit **Salz***, **Zucker*** und **Weißweinessig*** mischen und marinieren lassen.



Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel Hälfte **Sweet Chili Sauce**, Hälfte **Sesamöl**, **Mayonnaise**, **Zucker***, **Salz*** und **Weißweinessig*** zu einer homogenen **Sauce** verrühren.



Fisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Öl*** über mittlerer Temperatur erhitzen. **Fisch** darin 2 – 3 Min. je Seite braten, bis er innen nicht mehr glasig ist. Mit der Hälfte **Sojasauce**, restlicher **Sweet Chili Sauce**, restlichem **Sesamöl** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. köcheln lassen.



Reis verfeinern

Reis mit 1 TL [2 TL] **Weißweinessig***, 0,25 TL [0,5 TL] **Salz*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** vorsichtig mischen.



Anrichten

Sushireis auf tiefe Teller verteilen. **Fisch** und eingelegtes **Gemüse** mit der **Sauce** aus der Schüssel darauf anrichten. Mit **Dip** servieren und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren. En Guete!
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>

