

# Asiatisch glasierter Seelachs auf Sesamreis dazu Karottensalat und Sweet-Chili-Dip

**Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 831 kcal • Tag 2 kochen

3



Seelachs



Jasminreis



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Mayonnaise



Ingwerpaste



Sesamsamen



Maisstärke



Super Wahl!  
Auf ins Abenteuer  
der bewussten  
Ernährung!

**Gemüse  
Ackerdemie**



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüeschäler, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	75 g	100 g
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Sesamsamen <b>3)</b>	20 g	30 g	40 g
Maissstärke	8 g	12 g	16 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. 570 g)
Brennwert	606 kJ/145 kcal	3477 kJ/831 kcal
Fett	5,7 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,1 g
Kohlenhydrate	16,4 g	93,9 g
– davon Zucker	4,7 g	26,8 g
Eiweiß	6 g	34,4 g
Salz	0,59 g	3,39 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



## Reis kochen

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einem kleinen Topf 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** erhitzen.

**Reis** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** ablöschen, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## Fisch vorbereiten

**Maissstärke** in eine große Schüssel geben.

**Fischfilets** gut trockentupfen und in 3 cm große Stücke schneiden.

**Filetstücke** mit der **Maissstärke** vermengen, sodass alle Seiten ummantelt sind.

**Tipp:** Achte darauf, dass der Fisch vorher trocken ist, so hält die Stärke besser.

### Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Pfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann leicht zerfallen.



## Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Sojasoße** mit **Ingwerpaste**, restlicher **Sweet-Chili-Soße** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** verrühren.

**Knoblauch** abziehen und zur **Sojasoße** pressen.



## Fisch anbraten

In der großen Pfanne aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Filetstücke** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten, bis sie außen goldbraun und innen nicht mehr glasig sind.

Pfanne von der Hitze nehmen, angerührte **Sojasoße** hinzugeben und umrühren, bis die **Soße** eindickt.



## Karottensalat

**Karotten** schälen und grob in eine große Schüssel reiben.

Grüne **Frühlingszwiebelringe** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Mayo-Dip** hinzugeben und unterrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesamsamen** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Hälfte der **Sesamsamen** zur **Sojasoße** geben, andere Hälfte unter den **Reis** mischen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Karottensalat** und **glasierte Fischfilets** daneben anrichten und mit dem **Dip** 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>

