

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

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

3



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**



Seelachs



Jasminreis



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Mayonnaise



Ingwerpaste



Sesamsamen



Maisstärke



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 Gemüseribe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet Chili Soße 14)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Sesamsamen 3)	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>

