

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

**Klimaheld** Thermomix kocht • 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



- 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

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

## 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
Maisstärke	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



## Kleine Vorbereitung

**Karotten** schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Danach in eine große Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Ingwerpaste, Sojasauce**, Hälfte der **Sweet-Chili-Soße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und **Pfeffer\*** zugeben. Alles **10 Sek./Stufe 5** zu einer **Soße** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Kleinigkeiten

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit der restlichen **Sweet-Chili-Soße** zu einem **Dip** verrühren.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Mayo-Dip** zum **Karottensalat** in die Schüssel geben und gut verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

## Seelachs

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



## Für den Reis

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden und zum **Karottensalat** in die Schüssel geben.



## Für den Fisch

**Maisstärke** in eine große Schüssel geben.

**Fischfilets** in 3 cm große Stücke schneiden.

**Filetstücke** in die **Maisstärke** geben und vermengen, sodass alle Seiten ummantelt sind.

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

In der großen Pfanne 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.



## Reis garen

Weißer **Frühlingszwiebeln** nach der Dünstzeit zum **Reis** in den Gareinsatz geben. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

Pfanne von der Hitze nehmen, vorbereitete **Sojasoße** und Hälfte vom **Sesam** hinzugeben und umrühren, bis die **Soße** eindickt.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei restlichen **Sesam** unterheben.

**Reis** auf Teller verteilen. **Karottensalat** und glasierte **Fischfilets** daneben anrichten und mit dem **Dip** toppen.

**Guten Appetit!**