

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 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
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

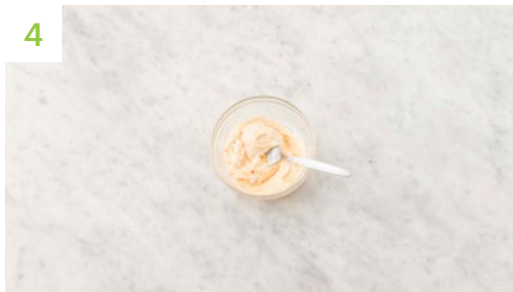


Kleine Vorbereitung

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!