

Five-Spice-Seehecht auf Chilinudeln mit Buschbohnen und Hoisin-Sojasoße

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 635 kcal • Tag 2 kochen

22



Seehecht



Chili-Nudeln



Buschbohnen



Karotte



Schalotte



Knoblauchzehe



5-Gewürzpulver



Sojasoße



Hoisinsoße



Sriracha Sauce



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Balsamicoessig*, Honig*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
Schalotte DE NL FR ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
5-Gewürzpulver	3 g**	4,5 g**	6 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml

**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. 470 g)
Brennwert	570 kJ/136 kcal	2655 kJ/635 kcal
Fett	2 g	9,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	1,9 g
Kohlenhydrate	17,7 g	82,7 g
– davon Zucker	6,6 g	30,8 g
Eiweiß	6,5 g	30,2 g
Salz	0,89 g	4,16 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: **4)** Fisch **11)** Soja **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



Fisch marinieren

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sojasoße, Hoisinsoße, Sriracha, die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] vom **5-Gewürzpulver**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig*** und kräftig **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

Marinade in eine große Schüssel umfüllen, **Seehecht** zugeben und kurz marinieren lassen.



Chilinudeln kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Salz*** hinzufügen und aufkochen lassen.

Chilinudeln zugeben und ca. 5 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen.

Währenddessen **Schalotte** halbieren und in feine Streifen schneiden.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Vorgaren

Karotte längs halbieren und diagonal in Halbmonde schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen. **Gemüse** in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **6 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen fortfahren.



Chilinudeln vollenden

In demselben Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen und **Schalotte** darin 2 – 3 Min. anbraten. Restliche **Marinade** und **Kochwasser** zugeben und 1 – 2 Min. einkochen, bis eine sämige **Soße** entsteht.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Karotten, Bohnen und **Chilinudeln** in die Pfanne zugeben und unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Seehecht aus der **Marinade** nehmen und abtropfen lassen. **Marinade** zurückhalten. Marinierten **Fisch** auf den Einlegeboden geben.

V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen, aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Chilinudeln auf tiefe Teller verteilen und den **Seehecht** darauf anrichten.

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>

