

Teriyaki-Fischfilet auf Ingwer-Süßkartoffelstampf mit scharfem Gurkensalat

High Protein **schnell** 25 – 35 Minuten • 685 kcal • Tag 2 kochen

37



Pangasius



Süßkartoffel



Gurke



Karotte



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Ingwerpaste



Teriyakisofe



milder Chili-Mix



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Öl*, Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne,
1 großer Topf, 1 Messbecher, 1 Gemüseschäler,
1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Gurke NL ES MA	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Teriyakisoße 11) 15)	100 ml	150 ml	200 ml
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 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. 720 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2866 kJ/685 kcal
Fett	3,8 g	27,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,3 g
Kohlenhydrate	10,9 g	78,5 g
– davon Zucker	4,2 g	30,5 g
Eiweiß	4,2 g	30,3 g
Salz	0,47 g	3,4 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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko

ES: Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **IL:** Israel

BR: Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Karotte schälen und in 1 cm Scheiben schneiden.

Karotte und **Süßkartoffel** in den großen Topf geben und 9 – 11 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] vom

Kochwasser* auffangen.



4 Für den Stampf

Gemüse nach der Garzeit zusammen mit **Kochwasser***, **Ingwerpaste** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zurück in den großen Topf geben und mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Limettenschale**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggfs. warmhalten.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



2 Kleine Vorbereitung

Gurke nach Belieben schälen und in feine Scheiben schneiden.

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

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



5 Fischfilet anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fischfilet** darin 2 Min. auf einer Seite anbraten.

Fisch wenden, **Teriyakisoße** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** hinzugeben und weitere 2 Min. anbraten, bis der **Fisch** innen noch leicht glasig und die **Soße** eingedickt ist.



3 Für den Gurkensalat

In einer großen Schüssel **Soft** von 2 [3 | 4]

Limettenvierteln, **Chili-Mix**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Gurke und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben, vermengen und marinieren lassen.



6 Anrichten

Ingwer-Süßkartoffelstampf, **Chili-Gurkensalat** und **Fischfilet** in **Teriyakisoße** auf Tellern anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** 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>

