

Pla Pad Krapow: Thai Basilikum Fischfilet auf Stir Fry mit grünen Bohnen

schnell unter 650 Kalorien High Protein 25 – 35 Minuten • 554 kcal • Tag 2 kochen

37



Pangasius



Thai-Basilikum



Basmatireis



Buschbohnen



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Sojasoße



Maisstärke



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



milder Chili-Mix

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Mehl*, Öl*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Ketjap Manis 11) 15)	18 ml	18 ml	36 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Maissstärke	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 560 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	2318 kJ/554 kcal
Fett	2,4 g	13,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,2 g
Kohlenhydrate	13,8 g	76,4 g
– davon Zucker	2,1 g	11,4 g
Eiweiß	5,8 g	32 g
Salz	0,49 g	2,74 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** zufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Bohnen kochen

In einer großen Pfanne mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** erhitzen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Enden der grünen **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Bohnen in die Pfanne zum kochenden **Wasser** geben und abgedeckt 6 – 7 Min. bissfest garen. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

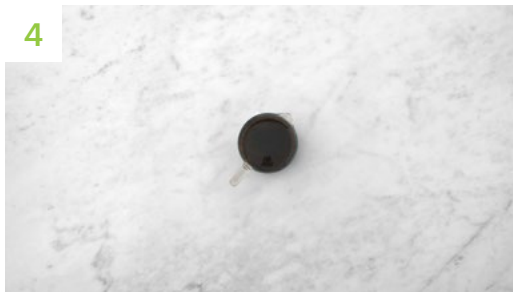


3 Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden.

Fisch salzen* und mit **Mehl*** panieren.



4 Soße kochen

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Sojasoße**, **Ketjap Manis**, **Worcester Sauce**, **Maissstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** verrühren.

In der großen Pfanne aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebeln**, **Bohnen** und die Hälfte der **Chili** darin 2 – 3 Min. anbraten, dann mit der **Soße** ablöschen.

Drei Viertel des **Thai-Basilikums** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.



5 Fisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fisch** darin 2 – 3 Min. je Seite braten, bis er innen nicht mehr glasig ist.



6 Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen. **Pla Pad Kra Pao** daneben anrichten und **Fisch** darauf geben. Restlichen **Chiliflocken** und **Thai-Basilikum** darüber garnieren.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

