

Fischfilet in Sesam-Mantel auf Jasminreis

dazu würziges Ingwer-Gemüse

unter 650 Kalorien **schnell** Thermomix kocht • 622 kcal • Tag 2 kochen

22



Pangasius



Jasminreis



Paprika multicolor



Coleslaw-Mix



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Sesamsamen



- 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

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Coleslaw-Mix	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Sesamsamen 3)	20 g	30 g	40 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. 650 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2603 kJ/622 kcal
Fett	2,7 g	17,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3 g
Kohlenhydrate	12,7 g	82,3 g
– davon Zucker	3,2 g	20,5 g
Eiweiß	5,4 g	34,9 g
Salz	0,62 g	4,05 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 **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



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.

Währenddessen fortfahren.



Dünsten

Paprika in feine Streifen schneiden.

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

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Ingwerpaste** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Gemüse garen

Paprikastreifen und **Coleslaw-Mix** in den Mixtopf zugeben und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Sweet Chili Soße, **Sojasoße** und 100 g [150 g | 150 g] **Wasser*** zugeben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Fisch vorbereiten

Sesamsamen auf einem Teller verteilen.

Fischfilet salzen*, **pfeffern*** und mit **Sesamsamen** panieren.



Sesam-Fisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen.

Fisch 2 – 3 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig und der **Sesam** schön goldbraun ist.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller anrichten. **Ingwergemüse** und **Soße** auf dem **Reis** platzieren und mit dem **Sesam-Fisch** 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>

