

Fischfilet in Sesam-Mantel auf Jasminreis dazu würziges Ingwer-Gemüse

unter 650 Kalorien | schnell 25 – 35 Minuten • 622 kcal • Tag 2 kochen

22



Pangasius



Jasminreis



Paprika multicolor



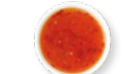
Coleslaw-Mix



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

1 große Pfanne, 1 kleiner Topf mit Deckel und
1 große Pfanne mit Deckel

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	401 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	0,53 g	3,43 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



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 Kleine Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



3 Fisch vorbereiten

Sesamsamen auf einem Teller verteilen.

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



4 Ingwergemüse anbraten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Ingwerpaste und **Knoblauch** ca. 30 Sek. anbraten, bis sie anfangen zu duften.

Coleslaw-Mix hinzugeben und 4 – 5 Min. anbraten.

Paprikastreifen, **Sweet Chili Soße**, **Sojasoße** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** hinzufügen und unterrühren.

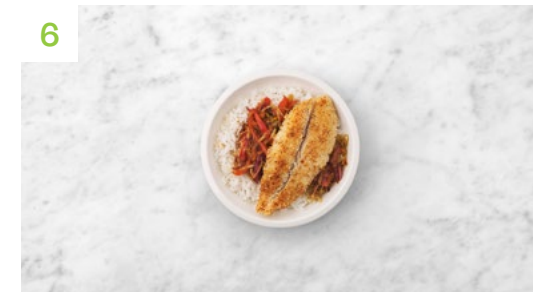
Pfanne abgedeckt 2 – 3 Min. weiterkochen lassen, bis der **Kohl** bissfest und die **Soße** eingedickt ist. Ggfs. warmhalten.



5 Sesam-Fisch anbraten

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

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



6 Anrichten

Reis auf tiefen Tellern anrichten. **Ingwergemüse** und **Soße** auf dem **Reis** verteilen. Mit **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>

