

Teriyaki-Fischfilet auf Ingwer-Süßkartoffelstampf mit scharfem Gurkensalat

High Protein **schnell** Kalorien im Blick 25 – 35 Minuten • 614 kcal • Tag 2 kochen

37



Pangasius



Süßkartoffel



Teriyakisauce



Gurke



Karotte



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Ingwerpaste



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

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

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne,
1 großer Topf, 1 Messbecher, 1 Gemüeschäler,
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
Teriyakisoße 11) 15)	100 ml	150 ml	200 ml
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
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. 710 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2568 kJ/614 kcal
Fett	2,6 g	18,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,1 g
Kohlenhydrate	11,3 g	81 g
– davon Zucker	4,6 g	32,5 g
Eiweiß	4,2 g	30,2 g
Salz	0,47 g	3,39 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



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.



Für den Stampf

Gemüse nach der Garzeit zusammen mit **Ingwerpaste** und abgemessenem **Kochwasser*** zurück in den großen Topf geben und mithilfe 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.



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.



Fischfilet anbraten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Fischfilets** 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 nicht mehr glasig und die **Soße** eingedickt ist.



Für den Gurkensalat

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

Limettenvierteln, Chili-Mix, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurke und weiße **Frühlingszwiebelringe** hinzugeben, vermengen und marinieren lassen.



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>

