

# 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 Gemüschäler,  
1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius <b>4)</b>	240 g	360 g	480 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
Teriyakisoße <b>11) 15)</b>	100 ml	150 ml	200 ml
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	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.

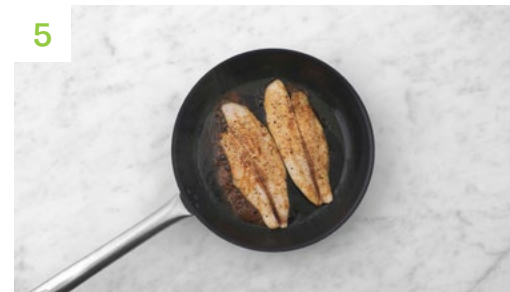


## Kleine Vorbereitung

**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.

Weiß- und grünen 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>

