

# Seehecht in Teriyakisoße mit scharfer Zucchini dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien High Protein Thermomix kocht • 595 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Limette, gewachst



Sojasoße



Honig



Knoblauchzehe



Ingwer



Cashewkerne



Maisstärke



Zucchini



rote Chilischote



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Gemüsereibe, 1 kleiner Topf und Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   GT   ES   VE   VN</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	50 ml	75 ml
Honig	20 g	30 g**	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	2	3
Ingwer <b>PE   CN</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Cashewkerne <b>25)</b>	10 g	20 g	20 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Zucchini <b>ES   NL</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	2
Wasser*, Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 640 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2488 kJ/595 kcal
Fett	2,42 g	15,47 g
– davon ges. Fettsäuren	0,32 g	2,07 g
Kohlenhydrate	12,72 g	81,35 g
– davon Zucker	2,67 g	17,09 g
Eiweiß	5,36 g	34,25 g
Salz	0,654 g	4,184 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 **25)** Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **IT:** Italien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **PE:** Peru **CN:** China **NL:** Niederland



## Zerkleinern

**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Ingwer** schälen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.



## Soße & vorgaren

**Ingwer** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Sojasoße**, **Honig**, **Maisstärke**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser\*** und 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Zucker\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 5** vermischen. **Soße** in einen kleinen Topf umfüllen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren und fortfahren.



## Zucchini vorbereiten

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Restlichen zerkleinerten **Knoblauch** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben, vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben.



## Dampfgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz freibleiben.

**Seehecht** auf den Varoma-Einlegeboden geben und den V.-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

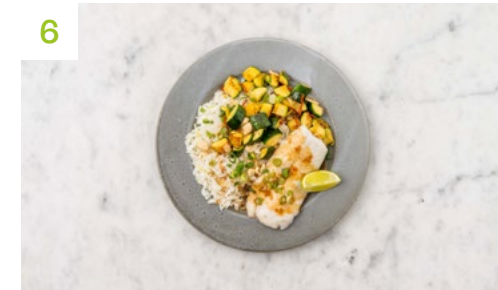
Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.



## Soße vollenden

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 6 Min. ziehen lassen.

Währenddessen den Topf mit vorbereiteter **Teriyakisoße** erhitzen und ca. 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist. **Soße** mit **Limettensaft**, **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken.



## Anrichten

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, dabei **Limettenabrieb** unterheben und zusammen mit scharfer **Zucchini** auf Tellern anrichten. **Seehecht** danebenlegen und mit **Teriyakisoße** glasieren.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

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