



KNACKIGE GEMÜSEPFANNE MIT EXTRA LACHSFILET, fluffigem Kokosmilchreis und Cashewkernen

EXTRA LECKERBISSEN

LACHSFILET



Basmatireis



Kokosmilch



Cashewkerne



Thai-Basilikum



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Fenchel



Zucchini



gelbe Paprika



Sojasoße



Honig



Sweet Chili Sauce



Lachsfilets



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Unser Extra Leckerbissen zu Deiner knackigen Gemüsepfanne? Ein asiatisch mariniertes Lachsfilet aus dem Ofen! Das passt perfekt zum Geschmackstrio aus Sojasoße, Thai-Basilikum und Sweet Chili Sauce. Dank des vielen Gemüses ist dieses Gericht sogar ein Vitamin- und Mineralstofflieferant. Der cremige Kokosmilchreis ist da die perfekte, einfach gemachte Beilage und obendrein ein toller **Ballaststoff**lieferant. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf** mit **Deckel**, **1 kleine Schüssel**, **1 Knoblauchpresse**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüsereibe** und **1 Sieb**.



1 KOKOSREIS ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor und erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 150 ml [225 ml | 300 ml] kochendes **Wasser*** und **Kokosmilch** füllen, einmal aufkochen lassen, **salzen***, **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.



4 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Stufe erwärmen, **Zwiebelspalten**, **Paprikastücke**, **Fenchelstreifen** und **Zucchinistücke** zugeben und ca. 7 – 8 Min. [8 – 10 Min. für 4 Pers.] anbraten. Anschließend mit der restlichen **Soße** ablöschen und alles ca. 3 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Backpapier auf ein Backblech legen und ein wenig einölen. **Lachsfilets** auf das geölte Backblech legen und im vorgeheizten Ofen für 8 – 12 Min. backen, bis der **Fisch** gar ist.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebeln in Streifen schneiden.

Gelbe Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** grob würfeln.

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.



5 WÄHRENDEDESSEN

Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen und grob hacken. Die **Hälfte** des gehackten **Thai-Basilikums** zum **Gemüse** in die Pfanne geben.

Cashewkerne grob hacken.



3 SOSSE ANRÜHREN

Ingwer schälen und fein reiben.

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen,

Sojasoße, **Sweet Chili Sauce**, **Honig**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und geriebenen **Ingwer** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.

Jedes **Lachsfilet** auf der **Fleischseite** mit 1 TL vorbereiteter **Soße** marinieren.



6 ANRICHTEN

Basmatireis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Gemüsepfanne** und **Lachs** darauf anrichten, mit gehackten **Cashewkernen** und restlichem **Thai-Basilikum** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
gelbe Paprika PL NL	1	2	2
Fenchel IT NL	1	1	2
Zucchini PL NL	1	1½	2
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Sweet Chili Sauce	20 ml	30 ml	40 ml
Honig	8 g	12 g	16 g
Lachsfilets 6)	250 g	375 g	500 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Cashewkerne 7)	20 g	20 g	40 g
Wasser* für Schritt 1	150 ml	225 ml	300 ml
Wasser* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 000 g)
Brennwert	469 kJ/112 kcal	3782 kJ/904 kcal
Fett	5 g	43 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	19 g
Kohlenhydrate	10 g	83 g
- davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	5 g	43 g
Salz	1 g	5 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

1) Glutenhaltiges Getreide 6) Fische 7) Schalenfrüchte 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien PL: Polen NL: Niederlande IT: Italien CN: China BR: Brasilien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at