



# 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!

# LOS GEHT'S

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).



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