

Lachsfilet im Sesammantel mit Teriyakisöße

scharfen Karotten, Brokkoli und Basmati-Wildreis

Viel Gemüse 45 – 55 Minuten • 1087 kcal • Tag 2 kochen



-  Norwegisches Lachsfilet (Premium)
-  Basmati-Wildreis-Mischung
-  Sesam
-  Limette, gewachst
-  Ingwer
-  Knoblauchzehe
-  Sojasoße
-  Blütenhonig
-  Maisstärke
-  Brokkoli
-  Karotte
-  rote Chilischote
-  Frühlingszwiebel

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und
2 Auflaufformen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) 4)	400 g	600 g	800 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Sesam 3)	20 g	30 g	40 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	1
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	22,5 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Blütenhonig	20 g	28 g	40 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Brokkoli IT ES	1	1	1
Karotte DE NL DK	3	4	6
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2

**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. 840 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	4549 kJ/1087 kcal
Fett	6,47 g	54,34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,03 g	8,69 g
Kohlenhydrate	11,08 g	93,16 g
– davon Zucker	3,20 g	26,91 g
Eiweiß	6,64 g	55,78 g
Salz	0,440 g	3,695 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: **3)** Sesamsamen **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

CO: Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru

DK: Dänemark **CN:** China **TH:** Thailand **ES:** Spanien **IT:** Italien

MA: Marokko **EG:** Ägypten



Für die Karotten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Karotten schälen und schräg in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Karotten in eine kleine Auflaufform geben und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, nach Belieben gehacktem **Chili** und **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Reis kochen

Reis in das kochende **Wasser** rühren und ca. 10 Min. kochen, bis er weich genug ist. **Reis** danach durch ein Sieb abgießen.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Ingwer**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** darin anschwitzen. **Topfinhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.

Chilischote

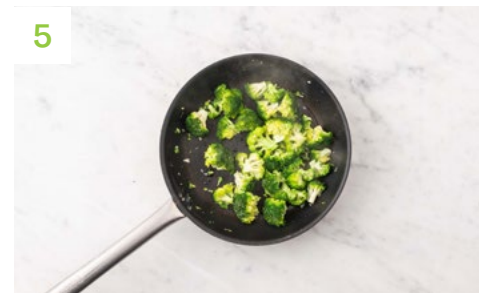
Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Für den Lachs

Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in eine zweite, leicht gefettete Auflaufform geben, **salzen*** und den **Sesam** auf dem **Lachs** verteilen, sodass er gut bedeckt ist. Beide Auflaufformen ca. 25 Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist und die **Karotten** gar sind.

In einen großen Topf mit Deckel reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.



Brokkoli braten

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli** und nach Belieben restlichen **Knoblauch** darin ca. 5 – 6 Min. anschwitzen. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. kochen lassen, bis der **Brokkoli** weich und das **Wasser** komplett verdampft ist.



Soße zubereiten

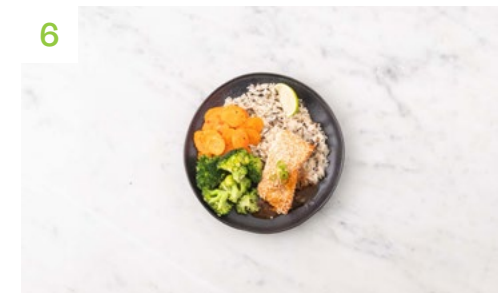
Knoblauch fein hacken.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzen] **Ingwer** schälen und ebenfalls fein hacken.

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

Limette vierteln.

In einem hohen Rührgefäß 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser***, **Soft** aus 1 [1 | 2] **Limettenspalte**, **Sojasoße**, **Honig** und **Maisstärke** verrühren.



Anrichten

Lachsfilet, **Reis**, **Karotten** und **Brokkoli** auf Tellern anrichten.

Teriyakisoße dazu reichen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren. Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

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>

