

# Seehecht in Teriyakisoße mit scharfer Zucchini dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 2488 kJ/595 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Limette, gewachst



Sojasoße



Honig



Knoblauchzehe



Ingwer



Cashewkerne



Maisstärke



Zucchini



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

2 große Pfannen, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## 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



## 1 Reis garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 2 Gemüse schneiden

**Ingwer** schälen und fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

In ein hohes Rührgefäß **Sojasoße**, **Honig**, **Maisstärke**, gehackten **Ingwer (Achtung: scharf!)**, die Hälfte vom **Knoblauch**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker\*** geben und zu einer **Soße** verrühren.

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



## 3 Gemüse vorbereiten

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 2 cm große Würfel schneiden.

**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



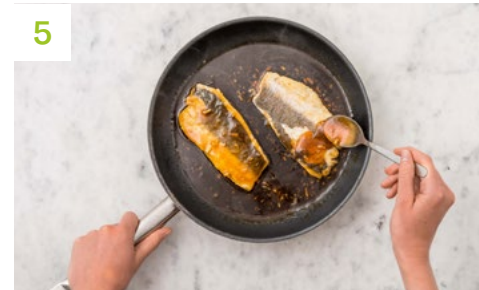
## 4 Zucchini anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, weißes

**Frühlingszwiebelringe**, restlichen **Knoblauch**, **Zucchiniwürfel** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Zucchini** weich ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Soße vollenden

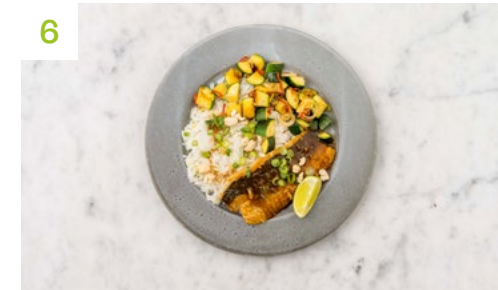
In einer zweiten großen Pfanne

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Seehecht** darin auf jeder Seite jeweils ca. 3 Min. goldbraun braten.

Vorbereitete **Teriyakisauce** zum **Fisch** geben und alles ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist.

**Soße** mit **Limettensaft**, **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken und **Seehecht** mit der **Soße** glasieren.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** dazugeben und auf Tellern anrichten. Scharfe **Zucchini**, **Seehecht** und **Teriyaki** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** sowie **Cashews** bestreuen.

Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>



## 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.