

# Sakedon nach Lachs-Art in süß-salziger Marinade auf Reis mit Knoblauch-Brokkoli

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 804 kcal • Tag 5 kochen

33



Basmatireis



Veganes Filet nach Lachs-Art von Viverra



Brokkoli



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Sojasoße



Ingwerpaste



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 2 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Veganes Filet nach Lachs-Art von Vivera <b>15</b>	200 g	300 g**	400 g
Brokkoli <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	0,75 **	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Limette, ungewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1,5**	2
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	12,5 ml**	18,7 ml**	25 ml
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g

\*\*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. 540 g)
Brennwert	620 kJ/148 kcal	3362 kJ/804 kcal
Fett	7,9 g	42,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4 g
Kohlenhydrate	14 g	75,9 g
– davon Zucker	1,6 g	8,9 g
Eiweiß	5,1 g	27,8 g
Salz	0,52 g	2,8 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: 11)** Soja **15)** Weizen

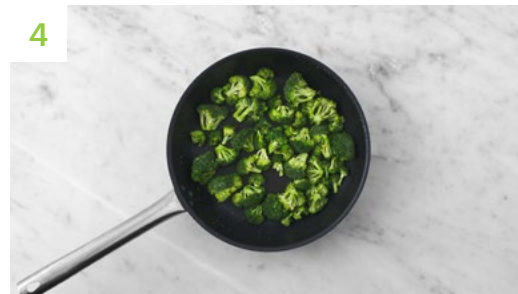
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien



## 1 Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Gemüse braten

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Brokkoli** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit **Knoblauch** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist.



## 2 Für die Marinade

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

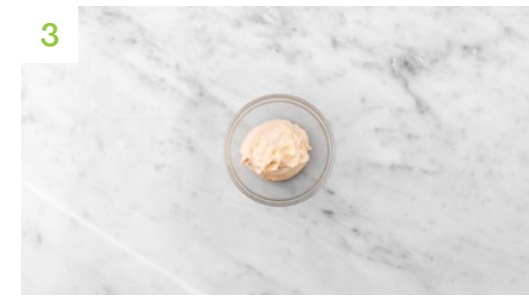
In einer großen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | Ganze] **Sojasoße**, **Ingwerpaste**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Vegane Lachsfilets** dazugeben und marinieren lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



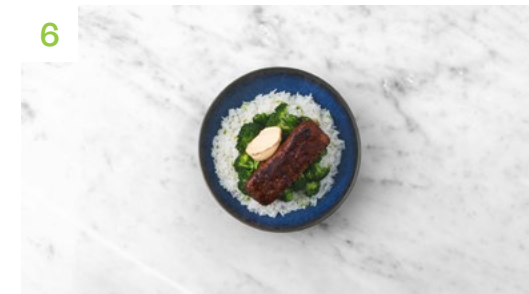
## 5 Lachs anbraten

Währenddessen, in einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Vegane Lachsfilets** darin 2 – 3 Min. je Seite goldbraun anbraten. Mit restlicher **Marinade** ablöschen.



## 3 Zwischendurch

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha** zu einem **Dip** verrühren.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

**Limettenreis** auf tiefen Tellern verteilen. **Knoblauch-Brokkoli**, vegane **Lachsfilet** und **Mayo-Dip** darauf anrichten. Nach Belieben restliche **Sojasoße** über der **Bowl** träufeln.

**Guten Appetit!**

## Veganes Filet Lachs-Art von Vivera

Der Fang des Tages! Mit seiner unvergleichlichen Textur zergeht dieses pflanzliche Filet Lachs-Art auf der Zunge. Es ist nicht nur lecker und vegan, sondern enthält zudem zugesetzte Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Vitamin B12.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

