

# Japanische Bowl mit Seelachs auf Reis

dazu knackiger Gurkensalat und Sesamöl

unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 619 kcal • Tag 2 kochen

19



Seelachs



Risottoreis



kleine Salatgurke



Karotte



Mayonnaise



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Sesamöl



Frühlingszwiebel



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig\*, Zucker\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Sesamöl <b>3)</b>	10 ml	10 ml	40 ml
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	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. 400 g)
Brennwert	642 kJ/154 kcal	2589 kJ/619 kcal
Fett	4,8 g	19,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	2,6 g
Kohlenhydrate	20,7 g	83,4 g
– davon Zucker	3,8 g	15,2 g
Eiweiß	8,4 g	33,8 g
Salz	0,79 g	3,18 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 **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## Für den Reis

**Karotte** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.

**Risottoreis** in den Gareinsatz geben und in den Mixtopf einsetzen. 1 TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Gemüse marinieren

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

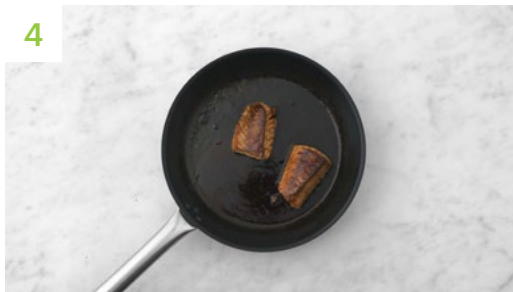
**Gurke** längs halbieren, mithilfe eines Löffels die **Kerne** auskratzen, und die **Gurke** in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

**Gurke** und weiße **Frühlingszwiebelringe** in die Schüssel zu den **Karotten** dazugeben, mit **Salz\***, **Zucker\*** und **Weißweinessig\*** mischen und marinieren lassen.



## Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel Hälfte **Sweet Chili Soße**, Hälfte **Sesamöl**, **Mayonnaise**, **Zucker\***, **Salz\*** und **Weißweinessig\*** zu einer homogenen **Soße** verrühren.



## Fisch braten

In einer großen Pfanne 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Öl\*** über mittlerer Temperatur erhitzen.

**Fisch** darin 2 – 3 Min. je Seite braten, bis er innen nicht mehr glasig ist. Mit der Hälfte **Sojasoße**, restlicher **Sweet Chili Soße**, restlichem **Sesamöl** und 2 EL [**3 EL | 4 EL**] **Wasser\*** ablöschen und 1 Min. köcheln lassen.



## Reis vollenden

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

**Reis** in eine große Schüssel umfüllen und mit einer Gabel auflockern. Vorsichtig mit 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Weißweinessig\***, 0,25 TL [**0,5 TL | 0,5 TL**] **Salz\*** und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Zucker\*** mischen und 3 Min. ziehen lassen.



## Anrichten

**Sushireis** auf tiefe Teller verteilen. **Fisch** und eingelegtes **Gemüse** mit der **Soße** aus der Schüssel darauf anrichten. Mit **Dip** servieren und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

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>

