Mildes Fish Stir Fry mit knackigem Gemüse

in Sesam-Soja-Soße auf Jasminreis

21

High Protein | Viel Gemüse | Family | Thermomix übernimmt alles • 662 kcal • Tag 2 kochen

Zu Cookidoo® hinzufügen[1]

- Jasminreis
- Paprika multicolor
- Karotte
- Buschbohnen
- Frühlingszwiebel
- Sesamöl
- Sojasoße
- Maisstärke
- Gemüsebrühpulver
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Seehecht

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

20 [20 | 25] 35 [35 | 45]

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken. Beachte, dass der Fisch tiefgefroren war. Taue ihn vor der Zubereitung komplett auf.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Honig*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor **NL** | **BE** | **ES**	1	2	2
Karotte **DE** | **NL** | **ES** | **IL**	2	3	4
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel **DE** | **NL** | **MA** | **EG**	50 g	75 g	100 g
Sesamöl **3)**	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße **11) 13) 15)**	20 ml	20 ml	40 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühpulver **10)**	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Seehecht **4)**	250 g	375 g	500 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. 730 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2768 kJ/662 kcal
Fett	2,8 g	20,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	11,5 g
Kohlenhydrate	12,1 g	89,1 g
– davon Zucker	4,9 g	35,7 g
Eiweiß	5,1 g	37,1 g
Salz	0,52 g	3,79 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 **10)** Sellerie **11)** Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **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 **BE:** Belgien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten

[1]Nur verwendbar, wenn die Funktion „Meine Kreationen“ in Cookido® aktiv ist. Nicht verfügbar für TM5 oder ältere Modelle. Gültig für Deutschland. Mehr Infos unter www.hellofresh.de/about/thermomix.

1

Gemüse schneiden

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

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

Karotte schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Paprika halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** dritteln.

2

Varoma vorbereiten

Weiße **Frühlingszwiebeln** und restliches **Gemüse** in den Varoma-Behälter geben.

Fischfilets gut trockentupfen und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.

3

Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **20 Min.**[22 Min. | 24 Min.]/**Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warm halten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

4

Für die Soße

200 g [**300 g** | **400 g**] **Garflüssigkeit***, **Sojasoße**, **Sesamöl**, **Brühepulver**, **Maisstärke**, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Honig*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen und **5 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.

5

Fertigstellen

Fisch in mundgerechte Stücke teilen und in eine große Schüssel geben.

Gemüse und **Soße** in die Schüssel zugeben und vorsichtig unterheben. **Stir Fry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Stir fry** daneben anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
http://www.hellofresh.de/freunde