

Lachsfilet in Teriyakisoße mit Avocado dazu Sesamspinat und Jasminreis

Zeit sparen Family 15 Minuten • 3964 kJ/947 kcal • Tag 2 kochen

15

EXPRESS REZEPT



Lachsfilet



Frühlingszwiebel



Teriyakisoße



Jasminreis



Limette, gewachst



Babyspinat



Sesam



Avocado



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	250 g	400 g	500 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Teriyakisauce 11) 15)	200 ml	300 ml**	400 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst VN	1	1	2
Babypinac	100 g	150 g	200 g
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	1	2
Wasser*, Öl*	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	621 kJ/148 kcal	3964 kJ/947 kcal
Fett	7,43 g	47,43 g
– davon ges. Fettsäuren	1,22 g	7,80 g
Kohlenhydrate	14,35 g	91,57 g
– davon Zucker	4,33 g	27,65 g
Eiweiß	5,89 g	37,60 g
Salz	1,034 g	6,598 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **PE:** Peru

1



2



3



Reis garen & Vorbereitung

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit dem heißen **Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **salzen***.

Zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Limette in 4 [4 | 8] Spalten schneiden.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Avocadostreifen mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln.

Spinat zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Sesam** zugeben und ca. 2 Min. anbraten.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Spinat aus der Pfanne herausnehmen und kurz beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erwärmen.

Lachsfilets darin auf der Hautseite 3 Min. anbraten. Danach wenden und eine weitere Minute anbraten.

Tip: Für 3 Personen kannst du das Lachsfilet vorher in 3 Stücke aufteilen.

Soße kochen

Teriyakisauce und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** hinzufügen und **Lachs** mit der **Soße** glasieren.

Reis, **Sesamspinat** und **Avocado** auf dem Teller verteilen. **Lachsfilet** und **Teriyaki** daraufgeben, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

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>

