

Mildes Fish Stir Fry mit knackigem Gemüse in Sesam-Soja-Soße auf Jasminreis

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 584 kcal • Tag 2 kochen

34



Jasminreis



Seelachs



Karotte



rote Spitzpaprika



Buschbohnen



Gemüsebrühe



Maisstärke



Sojasoße



Sesamöl



Frühlingszwiebel



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

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 35 [35 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Honig*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Karotte DE NL DK rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Sesamöl 3)	10 ml	15 ml**	20 ml
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Wasser*, Öl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 660 g)
Brennwert	373 kJ/89 kcal	2444 kJ/584 kcal
Fett	2,70 g	17,70 g
– davon ges. Fettsäuren	0,34 g	2,23 g
Kohlenhydrate	11,68 g	76,51 g
– davon Zucker	1,92 g	12,59 g
Eiweiß	4,83 g	31,66 g
Salz	0,459 g	3,004 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 **15)** Weizen
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande

DK: Dänemark **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **IT:** Italien



1 Gemüse schneiden

Damit genügend Garschlitz 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

Weißer 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*** [evtl. mit **Wasser*** auffüllen], **Sojasoße**, **Sesamöl**, **Gemüsebrühe**, **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

Den **Fisch** aus dem Varoma-Einlegeboden in mundgerechte Stücke teilen und in eine große Schüssel geben.

Gemüse und **Soße** ebenfalls in die Schüssel geben 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 von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

