

Seehecht in Teriyakisoße mit scharfer Zucchini dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 2614 kJ/625 kcal • Tag 2 kochen

22



Seehecht



Frühlingszwiebel



Basmatireis



Limette, gewachst



Sojasoße



Honig



Knoblauchzehe



Ingwer



Cashewkerne



Maisstärke



Zucchini



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 große Pfannen, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	50 ml	50 ml	75 ml
Honig	20 g	28 g	40 g
Knoblauchzehe ES	2	2	3
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
Cashewkerne 25)	20 g	40 g	40 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Zucchini DE	1	2	2
rote Chilischote NL MA ES	1	1	2
Wasser*, Öl*, Zucker*	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	409 kJ/98 kcal	2614 kJ/625 kcal
Fett	2,79 g	17,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	2,59 g
Kohlenhydrate	12,88 g	82,37 g
– davon Zucker	2,62 g	16,74 g
Eiweiß	5,32 g	34,04 g
Salz	0,647 g	4,136 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: **4)** Fisch **11)** Soja **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **CN:** China **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Reis garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Gemüse schneiden

Ingwer schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

In ein hohes Rührgefäß **Sojasoße**, **Honig**, **Maisstärke**, gehackten **Ingwer (Achtung: scharf!)**, die Hälfte vom **Knoblauch**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker*** geben und zu einer Soße verrühren.

Limette heiß abwaschen und Schale der **Limette** fein abreiben.

Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.



3 Gemüse vorbereiten

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 2 cm große Würfel schneiden.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Zucchini anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Öl* bei mittlerer Hitze erwärmen, weiße

Frühlingszwiebelringe, restlichen **Knoblauch**, **Zucchiniwürfel** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Zucchini** weich ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Soße vollenden

In einer zweiten großen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, dann herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Seehecht darin auf jeder Seite jeweils ca. 2 Min. goldbraun braten.

Vorbereitete **Teriyakisauce** zum **Fisch** geben und alles ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist.

Soße mit **Limettensaft**, **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken und **Seehecht** mit der **Soße** glasieren.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** unterrühren und auf Tellern anrichten.

Scharfe **Zucchini**, **Seehecht** und **Teriyaki** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen.

Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Guten Appetit!

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

