

Seehecht in Teriyakisoße mit scharfer Zucchini dazu Limettenreis

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 624 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Frühlingszwiebel



Basmatireis



Limette, gewachst



Sojasoße



Honig



Knoblauchzehe



Ingwer



Cashewkerne



Maisstärke



Zucchini



rote Chilischote



- 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*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	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 BR TH	15 g**	22,5 g**	30 g
Cashewkerne 25)	20 g	40 g	40 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Zucchini NL ES MA	1	2	2
rote Chilischote MA ES	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. 640 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	2610 kJ/624 kcal
Fett	2,80 g	18,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	2,62 g
Kohlenhydrate	12,82 g	82,61 g
– davon Zucker	2,63 g	16,95 g
Eiweiß	5,22 g	33,63 g
Salz	0,721 g	4,650 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 **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **CN:** China **TH:** Thailand **NL:** Niederlande



1 Reis garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



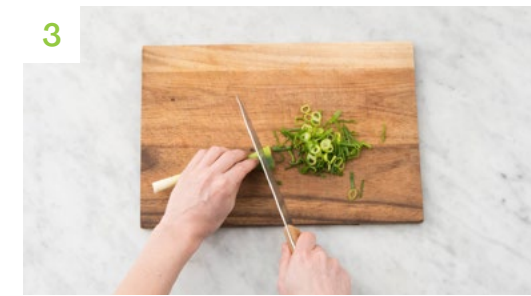
2 Gemüse schneiden

Ingwer schälen und fein hacken.

Knoblauch 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 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



3 Gemüse vorbereiten

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

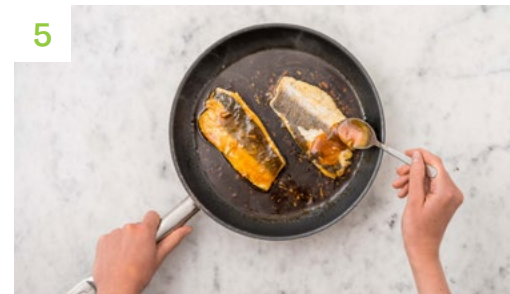
Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden.

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

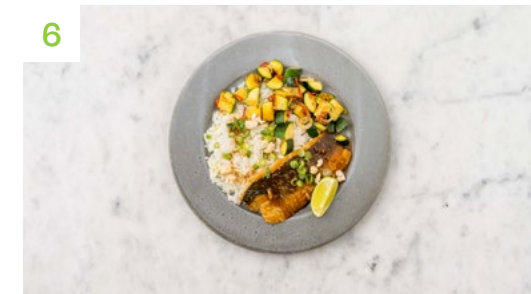


5 Soße vollenden

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 wird und der **Seehecht** mit der **Soße** glasiert ist. **Soße** mit **Limettensaft**, **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



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.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

