

Sake Don Bowl! Teriyaki Lachsfilet mit glasiertem Brokkoli und Rotkohl-Sesam-Salat

High Protein 30 – 40 Minuten • 927 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



geraspelter Rotkohl



Brokkoli



Karotte



Basmatireis



Sesamsamen



Sesamöl



Teriyakisofe



Limette, gewachst



Schalotte



Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Honig*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel, 2 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
geraspelter Rotkohl	200 g	300 g	400 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Sesamöl 3)	10 ml	20 ml	20 ml
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	100 ml	100 ml
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Schalotte DE NL FR 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. 820 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	3877 kJ/927 kcal
Fett	5,5 g	44,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	7,2 g
Kohlenhydrate	10,2 g	83,3 g
– davon Zucker	2,8 g	22,9 g
Eiweiß	5,6 g	45,4 g
Salz	0,22 g	1,78 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Für den Salat

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Schalotte halbieren und in feine Streifen schneiden.

Karotte schälen und mithilfe eines Gemüseschälers in breiten Streifen abziehen.

In einer großen Schüssel **geraspelten Rotkohl**, **Schalotte** und **Karotte** mit kochendem **Wasser*** übergießen und 3 – 5 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen und zurück in die Schüssel geben.

Gemüse mit **geröstetem Sesam**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



2 Brokkoli rösten

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Brokkoli auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, dann gleichmäßig verteilen. Im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis der **Brokkoli** leicht gebräunt und weich ist. Dabei Platz für den **Fisch** lassen.

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseite stellen.



5 Letzte Schritte

Brokkoli nach der Garzeit in einer großen Schüssel mit **Sesamöl** und 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Honig*** vermengen.

In der großen Pfanne aus Schritt 3 **Teriyakisoße**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** erwärmen und alles zusammen 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.

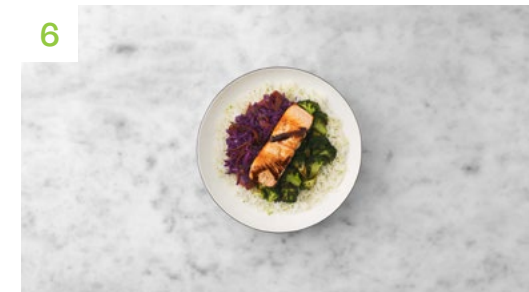


3 Lachs anbraten

Lachsfilet von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachs** darin scharf auf der Hautseite 2 Min. anbraten.

Lachsfilets herausnehmen, und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 10 – 12 Min. garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



6 Anrichten

Limettenabrieb unter den **Reis** heben.

Limettenreis auf tiefe Tellern verteilen. **Brokkoli** darauf verteilen und **Rotkohl-Sesam-Salat** daneben anrichten. **Lachsfilet** auf das **Gemüse** geben und mit **Teriyakisoße** beträufeln.

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>

