

Seehecht in Teriyakisoße mit scharfer Zucchini dazu Limettenreis, getoppt mit Cashewkernen

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 641 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Basmatireis



Zucchini



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Ingwerpaste



geröstete Cashewkerne



Sojasoße



Maisstärke



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Honig*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 kleine Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|--------|
| Seehecht 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Zucchini NL ES BE MA IT | 1 | 2 | 2 |
| Frühlingszwiebel EG MA SN | 1 | 1 | 2 |
| rote Chilischote NL ES MA | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehen ES | 2 | 2 | 3 |
| Limette, gewachst BR MX ES CO | 1 | 1 | 2 |
| Ingwerpaste | 5 g** | 7,5 g** | 10 g |
| geröstete Cashewkerne 2) 25) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Sojasoße 11) 15) | 50 ml | 75 ml | 100 ml |
| Maisstärke | 4 g | 6 g | 8 g |

**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. 630 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 425 kJ/102 kcal | 2682 kJ/641 kcal |
| Fett | 3,3 g | 21 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,6 g | 3,8 g |
| Kohlenhydrate | 11,7 g | 74,1 g |
| – davon Zucker | 1,6 g | 10 g |
| Eiweiß | 6 g | 37,9 g |
| Salz | 0,73 g | 4,62 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: 2) Schalenfrüchte 4) Fisch 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien

MA: Marokko IT: Italien BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien

EG: Ägypten SN: Senegal



1 Zerkleinern

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Chilistücke in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



4 Dampfgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

Seehecht auf den V-Einlegeboden geben und den V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

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

Limette in 6 Spalten schneiden.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



2 Soße & vorgaren

Die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Ingwerpaste**, **Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, **Maisstärke** und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 5** vermischen. **Soße** in einen kleinen Topf umfüllen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren und fortfahren.



5 Soße vollenden

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

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 6 Min. ziehen lassen.

Währenddessen den Topf mit vorbereiteter **Teriyakisoße** erhitzen und ca. 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist. **Soße** mit **Limettensaft**, **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.

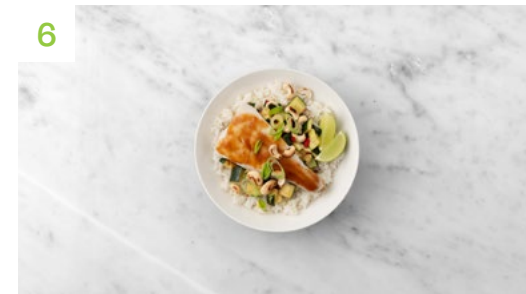


3 Zucchini vorbereiten

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 1,5 cm Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

Restlichen zerkleinerten **Knoblauch** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, dabei **Limettenabrieb** unterheben und zusammen mit scharfer **Zucchini** auf Tellern anrichten. **Seehecht** daneben legen und mit **Teriyakisoße** glasieren. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** 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>

