



Schneller Teriyaki Seelachs auf Spinat-Reis mit Stir Fry Mix

High Protein | Zeit Sparen | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 521 kcal • Tag 2 kochen

24



Seelachs



Jasminreis



Stir Fry Mix



Knoblauchzehe



Teriyakisofe



Babyspinat



Sriracha Sauce



- 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*, Weißweinessig*, Öl*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Stir Fry Mix	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Teriyakisoße 11) 15)	100 ml	150 ml	200 ml
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml

**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. 530 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	2180 kJ/521 kcal
Fett	0,9 g	4,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	0,9 g
Kohlenhydrate	15 g	80,2 g
– davon Zucker	3,3 g	17,4 g
Eiweiß	6,3 g	33,6 g
Salz	0,68 g	3,61 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

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien

1



2



3



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf ca. 1.000 ml [**1.500 ml** | **2.000 ml**] heißes **Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Für die Stir-Fry Pfanne

Seelachsfilets in 8 gleich große Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **ÖL*** erhitzen.

Stir-Fry-Mix 2 Min. scharf anbraten. **Seelachs** dazugeben und 1 – 2 Min. mitbraten. **Knoblauch** dazupressen. Hitze reduzieren.

Pfanneninhalt mit **Teriyakisoße**, **Sriracha**, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Weißweinessig*** und 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen. Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anrichten

Spinat unter den **Reis** heben und vermengen, bis der **Spinat** zusammenfällt.

Spinat-Reis auf tiefe Teller verteilen. **Seelachs-Pfanne** daneben anrichten.

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>

