



# Asiatisch glasierter Seelachs auf Sesamreis dazu Karottensalat und Sweet-Chili-Dip

30 – 40 Minuten • 2985 kJ/714 kcal • Tag 2 kochen

4



Ingwer



Sojasoße



Jasminreis



Sesamöl



Frühlingszwiebel



Mayonnaise



Karotte



Maisstärke



Knoblauchzehe



Seelachs



Sweet-Chili-Soße



Sesam



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Sesamöl <b>3</b> )	20 ml	20 ml	20 ml
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	2	2
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9</b> )	34 ml	51 ml	68 ml
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	2	3	4
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Seelachs <b>4</b> )	250 g	375 g	500 g
Sweet-Chili-Soße <b>14</b> )	50 g	75 g	100 g
Sesam <b>3</b> )	10 g	10 g	20 g
Zucker*, Wasser*	Alle 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. 550 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	2985 kJ/714 kcal
Fett	4,92 g	27,22 g
– davon ges. Fettsäuren	0,73 g	4,05 g
Kohlenhydrate	15,77 g	87,20 g
– davon Zucker	3,99 g	22,05 g
Eiweiß	5,68 g	31,43 g
Salz	0,499 g	2,759 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 **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfit **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **CN:** China **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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

In einem kleinen Topf die Hälfte des **Sesamöls** erhitzen und den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

**Reis** hinzugeben und für 1 weitere Min. anbraten.

Mit 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] **Wasser\*** ablöschen, einmal aufkochen lassen, **salzen\*** und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



## Fisch vorbereiten

**Maisstärke** in eine große Schüssel geben.

**Fischfilets** in 3 cm große Stücke schneiden.

**Filetstücke** in die **Maisstärke** geben und vermengen, sodass alle Seiten ummantelt sind.

**Tipp:** *Achte darauf, dass der Fisch vorher trocken ist, so hält die Stärke besser.*



## Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit der Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Sojasoße** zusammen mit der restlichen **Sweet-Chili-Soße** zu einer **Soße** verrühren.

Hälfte [**drei Viertel** | **ganzen**] des **Ingwers** schälen und fein hacken.

**Knoblauch** abziehen, pressen und beides zusammen in die Schüssel mit der **Soße** geben.

Mit **Pfeffer\*** und 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zucker\*** würzen.



## Fisch anbraten

In der großen Pfanne aus Schritt 3 restliches **Sesamöl** erhitzen und die **Filetstücke** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind.

**Soße** hinzugeben, Pfanne von der Hitze nehmen und umrühren, bis die **Soße** eindickt.

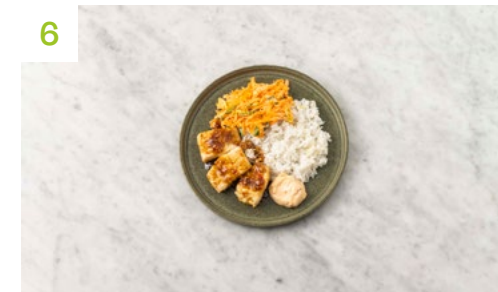


## Karottensalat

**Karotten** schälen und grob in eine große Schüssel reiben.

Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] vom **Mayo-Dip** hinzugeben und gut verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesamsamen** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen, zu duften. Aus der Pfanne nehmen und auf den **Karottensalat** und die **Soße** aufteilen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf dem Teller verteilen.

**Karottensalat** und glasierte **Fischfilets** dazu servieren und mit dem **Dip** toppen.

## 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>



## Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.