



# Lachsfilet im Sesammantel mit Teriyakisöße

scharfen Karotten, Brokkolini und Basmatireis

Viel Gemüse 45 – 55 Minuten • 4581 kJ/1095 kcal • Tag 2 kochen

10

MEISTERSTÜCK



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



Basmatireis



Sesam



Limette, gewachst



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasoße



Honig



Maisstärke



Brokkolini (Bimi)



Karotte



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß,  
1 kleinen Topf, 1 Sieb und 2 Auflaufformen

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) 4)	400 g	600 g	800 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sesam 3)	20 g	30 g	40 g
Limette, gewachst CO   MX   BR   GT   ES   VE   VN	1	1	1
Ingwer PE   CN	15 g**	22,5 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Honig	20 g	28 g	40 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Brokkolini (Bimi)	300 g	400 g	600 g
Karotte DE   NL   ES   IL	3	5	6
rote Chilischote NL	1	1	1
Frühlingszwiebel DE   EG   IT	1	1	2
Öl*, Wasser*, Zucker*	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. 870 g)
Brennwert	529 kJ/127 kcal	4581 kJ/1095 kcal
Fett	6,28 g	54,39 g
- davon ges. Fettsäuren	0,94 g	8,11 g
Kohlenhydrate	10,84 g	93,83 g
- davon Zucker	3,19 g	27,57 g
Eiweiß	6,71 g	58,05 g
Salz	0,637 g	5,509 g

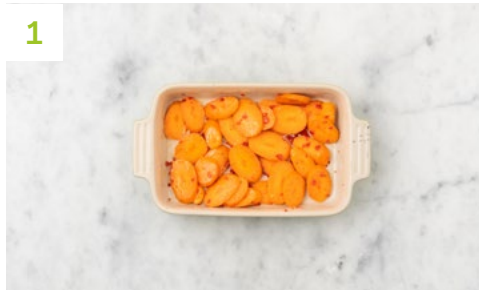
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**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 NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel EG: Ägypten IT: Italien CO: Kolumbien MX: Mexiko

BR: Brasilien GT: Guatemala VE: Venezuela VN: Vietnam



## Für die Karotten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Karotte** schälen und schräg in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Karotte** in eine kleine Auflaufform geben und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, nach Belieben gehacktem **Chili** und **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Reis kochen

**Reis** in das kochende **Wasser** rühren und für ca. 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Danach den **Reis** durch ein Sieb abgießen.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, darin **Ingwer**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** anschwitzen.

Topfinhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und für 3 – 4 Min. einköcheln lassen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und warm halten.

## 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 den Lachs

**Lachsfilet** mit der Hautseite nach unten in eine zweite, leicht gefettete Auflaufform geben, **salzen\*** und den **Sesam** auf dem **Lachs** verteilen, sodass er gut bedeckt ist. Die beiden Auflaufformen für ca. 25 Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist und die **Karotten** gar sind.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.



## Brokkolini braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Brokkolini** und nach Belieben restlichen **Knoblauch** darin für ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und für 2 – 3 Min. kochen lassen, bis das **Wasser** komplett verdunstet ist.



## Soße zubereiten

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzen] **Ingwer** schälen und ebenfalls fein hacken.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Limette** vierteln.

In einem hohen Rührgefäß 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\***, **Soft** aus 1 [1 | 2] **Limettenspalte**, **Sojasoße**, **Honig** und **Maisstärke** verrühren.



## Anrichten

**Lachsfilet**, **Wildreis**, **Karotten** und **Brokkolini** auf Tellern anrichten.

**Teriyakisoße** dazureichen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazureichen.

## Guten Appetit!

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

