

# Lachsfilet im Sesammantel mit Teriyakisöße

## scharfen Karotten, Brokkoli und Basmati-Wildreis

Viel Gemüse Thermomix kocht • 1087 kcal • Tag 2 kochen

10



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



Basmati-Wildreis-Mischung



Sesam



Limette, gewachst



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasoße



Blütenhonig



Maisstärke



Brokkoli



Karotte



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 Auflaufformen, 1 hohes Rührgefäß und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) <b>4</b>	400 g	600 g	800 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Sesam <b>3</b>	20 g	30 g	40 g
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>	1	1	1
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>   <b>BR</b>   <b>TH</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Blütenhonig	20 g	28 g	40 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Brokkoli <b>IT</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>DK</b>	3	4	6
rote Chilischote <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>	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. 840 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	4549 kJ/1087 kcal
Fett	6,47 g	54,34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,03 g	8,69 g
Kohlenhydrate	11,08 g	93,16 g
– davon Zucker	3,20 g	26,91 g
Eiweiß	6,64 g	55,78 g
Salz	0,440 g	3,695 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

**CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru

**DK:** Dänemark **CN:** China **TH:** Thailand **ES:** Spanien **IT:** Italien

**MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## Für die Karotten

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** halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), nach Belieben in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

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



## Dampfgaren & backen

**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. Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Nun die beiden Auflaufformen in den Ofen schieben und für ca. 25 Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist und die **Karotten** gar sind.

Währenddessen den weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

### Chilischote

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



## Fisch & Varoma vorbereiten

**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. Auflaufformen noch nicht in den Ofen schieben.

**Brokkoli** in den Varoma-Behälter geben, **salzen\***, **pfeffern\*** und darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte über dem **Brokkoli** verteilen, **salzen\*** und **pfeffern\***. Varoma verschließen.



## Weiter garen & Soße kochen

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ziehen lassen.

Varoma wieder aufsetzen und **Brokkoli 5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen die **Soße** kochen. In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Anschließend mit vorbereiteter **Soße** ablöschen und für 3 – 4 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

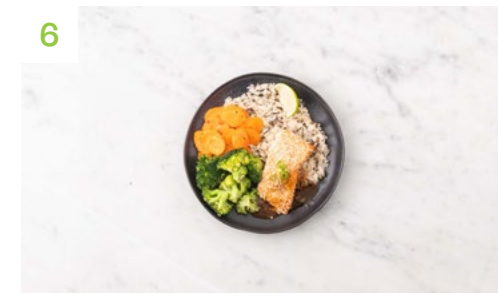


## Für die Soße

Restlichen **Knoblauch** mit dem Spatel nach unten schieben.

**Limette** vierteln.

**Ingwer** schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden, in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 200 g [300 g | 400 g] **Wasser\***, **Soft** aus 1 [1 | 2] **Limettenspalte**, **Sojasoße**, **Honig** und **Maisstärke** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen. **Soße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## Anrichten

Varoma abnehmen. **Reis** mit einer Gabel auflockern.

**Reis**, **Lachsfilet**, **Karotten** und **Brokkoli** auf Tellern anrichten.

**Teriyakisoße** dazu reichen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

**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>

