



Lachsfilet in Teriyakisoße mit Sesamspinat und Avocado

15 Minuten • 3972 kJ/949 kcal • Tag 2 kochen

16

EXPRESS REZEPT



Lachsfilet



Frühlingszwiebel



Teriyakisoße



Jasminreis



Limette, gewachst



Babyspinat



Sesam



Avocado



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Teriyakisoße 1) 10)	200 ml	300 ml**	400 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Sesam 8)	10 g	20 g	20 g
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
Wasser*, Öl*	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. 540 g)
Brennwert	731 kJ/175 kcal	3972 kJ/949 kcal
Fett	8,74 g	47,44 g
– davon ges. Fettsäuren	1,38 g	7,51 g
Kohlenhydrate	16,92 g	91,85 g
– davon Zucker	5,13 g	27,86 g
Eiweiß	7,03 g	38,16 g
Salz	1,215 g	6,598 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: 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **6)** Fisch oder Fischereierzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **ES:** Spanien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **CL:** Chile **PE:** Peru **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **MA:** Marokko **IL:** Israel **DO:** Dominikanische Republik

1



2



3



Reis garen & Vorbereitung

Einen großen Topf mit dem heißem **Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **salzen***.

Zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

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

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

Limette in 4 [4 | 8] Spalten schneiden.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. **Avocadostreifen** mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln.

Spinat zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Sesam** zugeben und ca. 2 Min. anbraten.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Spinat aus der Pfanne herausnehmen und kurz beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erwärmen.

Lachsfilets darin auf der Hautseite 3 Min. anbraten. Danach wenden und eine weitere Minute anbraten.

Soße kochen

Teriyakisoße und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** hinzufügen und **Lachs** mit der **Soße** glasieren.

Reis, **Sesamspinat** und **Avocado** auf Teller verteilen.

Lachsfilet und **Teriyaki** daraufgeben, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** 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>

