Lachsfilet in Teriyakisoße mit Avocado

dazu Sesamspinat und Jasminreis

Zeit Sparen | Family | 15 Minuten • 3972 kJ/949 kcal • Tag 2 kochen

16

EXPRESS REZEPT

- Lachsfilet
- Frühlingszwiebel
- Teriyakisoße
- Jasminreis
- Limette, gewachst
- Babyspinat
- Sesam
- Avocado

Natürlicher Geschmack

- 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.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet **4)**	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel **DE**	1	2	2
Teriyakisoße **11) 15)**	200 ml	300 ml**	400 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst **VN**	1	1	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Sesam **3)**	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. 640 g)
Brennwert	618 kJ/148 kcal	3972 kJ/949 kcal
Fett	7,38 g	47,44 g
– davon ges. Fettsäuren	1,17 g	7,51 g
Kohlenhydrate	14,28 g	91,85 g
– davon Zucker	4,33 g	27,86 g
Eiweiß	5,93 g	38,16 g
Salz	1,026 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: 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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ES:** Spanien **VN:** Vietnam **CL:** Chile **PE:** Peru **ZW:** Simbabwe **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel

2022-W24

1

Reis garen & Vorbereitung

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

Einen großen Topf mit dem heißen **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.

2

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.

3

Soße kochen

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

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

Lachsfilet und **Teriyakisoße** 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