

Seehecht in Teriyakisoße mit scharfer Zucchini dazu Limettenreis

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 624 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Frühlingszwiebel



Basmatireis



Limette, gewacht



Sojasoße



Honig



Knoblauchzehe



Ingwer



Cashewkerne



Maisstärke



Zucchini



rote Chilischote



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Gemüseribe, 1 kleiner Topf, 1 kleine Pflanne und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	50 ml	50 ml	75 ml
Honig	20 g	28 g	40 g
Knoblauchzehe ES	2	2	3
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	22,5 g**	30 g
Cashewkerne 25)	20 g	40 g	40 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Zucchini NL ES MA	1	2	2
rote Chilischote MA ES	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. 640 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	2610 kJ/624 kcal
Fett	2,80 g	18,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	2,62 g
Kohlenhydrate	12,82 g	82,61 g
– davon Zucker	2,63 g	16,95 g
Eiweiß	5,22 g	33,63 g
Salz	0,721 g	4,650 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: **4)** Fisch **11)** Soja **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **CN:** China **TH:** Thailand **NL:** Niederlande



Zerkleinern

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Chilistücke in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Ingwer schälen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.



Dampfgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. **Seehecht** auf den Varoma-Einlegeboden geben und den V.-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer kleinen Pflanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, dann herausnehmen.

Chilischote

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



Soße & vorgaren

Ingwer in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sojasoße, **Honig**, **Maisstärke**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** und 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Zucker*** zugeben und **15 Sek./Stufe 5** vermischen. **Soße** in einen kleinen Topf umfüllen.

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, **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren und fortfahren.



Soße vollenden

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 6 Min. ziehen lassen.

Währenddessen den Topf mit vorbereiteter **Teriyakisoße** erhitzen und ca. 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist. **Soße** mit **Limettensaft**, **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



Zucchini vorbereiten

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Restlichen zerkleinerten **Knoblauch** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben.



Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, dabei **Limettenabrieb** unterheben und zusammen mit scharfer **Zucchini** auf Tellern anrichten. **Seehecht** daneben legen und mit **Teriyakisoße** glasieren. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** 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>

