

Seehecht in Teriyakisoße mit scharfer Zucchini dazu Limettenreis

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 613 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Basmatireis



Zucchini



Frühlingszwiebel



Ingwer



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Cashewkerne



Sojasoße



Maisstärke



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Honig*

Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 hohes Rührgefäß,
1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	2	3
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
Cashewkerne 25)	20 g	40 g	40 g
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g

**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. 600 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2563 kJ/613 kcal
Fett	2,82 g	18,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	2,62 g
Kohlenhydrate	11,88 g	75,97 g
– davon Zucker	1,81 g	11,58 g
Eiweiß	5,25 g	33,56 g
Salz	0,786 g	5,025 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand **MX:** Mexiko **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



1 Reis garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Zucchini anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Weißer **Frühlingszwiebelringe**, restlichen **Knoblauch**, **Zucchiniwürfel** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

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



2 Gemüse schneiden

Ingwer schälen und fein hacken.

Knoblauch fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Sojasoße**, **Maisstärke**, gehackten **Ingwer**, die Hälfte vom **Knoblauch** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig*** zu einer **Soße** verrühren.

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



5 Soße vollenden

In einer zweiten großen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, dann herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Fisch auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.

Vorbereitete **Teriyakisauce** zum **Fisch** geben und alles ca. 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig wird und der **Seehecht** mit der **Soße** glasiert ist. **Soße** mit **Limettensaft**, **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



3 Gemüse vorbereiten

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Zucchini in 2 cm Würfel schneiden.

Chili halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** unterrühren und auf Tellern anrichten.

Scharfe **Zucchini**, **Seehecht** und **Teriyakisauce** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** toppen. 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>

