

# Seehecht in Teriyakisoße mit scharfer Zucchini dazu Limettenreis, getoppt mit Cashewkernen

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 641 kcal • Tag 2 kochen

21



Seehecht



Basmatireis



Zucchini



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Ingwerpaste



geröstete 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\*

Öl\*, Wasser\*, Honig\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 hohes Rührgefäß, 2 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	2	3
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
geröstete Cashewkerne <b>2) 25)</b>	20 g	40 g	40 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	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. 630 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	2682 kJ/641 kcal
Fett	3,3 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,8 g
Kohlenhydrate	11,7 g	74,1 g
– davon Zucker	1,6 g	10 g
Eiweiß	6 g	37,9 g
Salz	0,73 g	4,62 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:** 2) Schalenfrüchte **4)** Fisch **11)** Soja **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien

**MA:** Marokko **IT:** Italien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien

**EG:** Ägypten **SN:** Senegal



## 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 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Weiße **Frühlingszwiebelringe**, restlichen **Knoblauch**, **Zucchiniwürfel** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und 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.

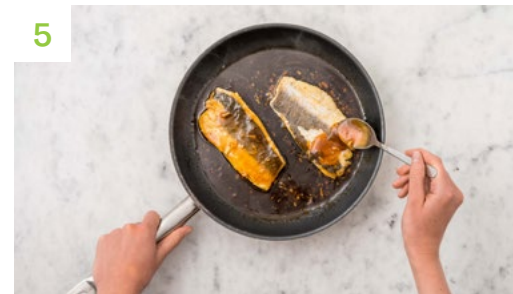


## 2 Teriyakisoße anrühren

**Knoblauch** fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, **Sojasoße**, **Maisstärke**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Ingwerpaste**, die Hälfte vom **Knoblauch** und 1 EL [1 EL | 2 EL] **Honig\*** zu einer **Teriyakisoße** 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. Herausnehmen.

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

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

Vorbereitete **Soße** zum **Fisch** geben und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis der **Seehecht** mit der **Soße** glasiert ist. **Soße** mit **Limettensaft**, **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken.

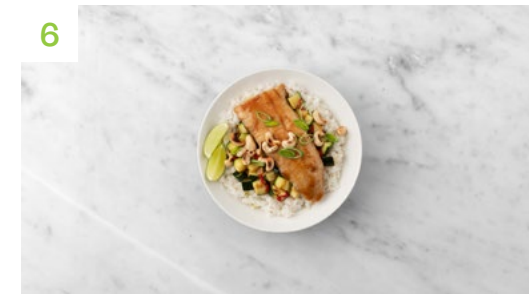


## 3 Gemüse schneiden

Weißes und grünes 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 **Teriyakisoße** 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>

