

Mildes Fish Stir Fry mit knackigem Gemüse in Sesam-Soja-Soße auf Jasminreis

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 586 kcal • Tag 2 kochen

23



Jasminreis



Seelachs



rote Spitzpaprika



Buschbohnen



Karotte



Frühlingszwiebel



Sesamöl



Sojasoße



Maisstärke



Gemüsebrühpulver

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Honig*, Öl*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Sesamöl 3)	10 ml	15 ml**	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 650 g)
Brennwert	376 kJ/90 kcal	2451 kJ/586 kcal
Fett	2,7 g	17,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,2 g
Kohlenhydrate	11,6 g	76 g
– davon Zucker	4,2 g	27,5 g
Eiweiß	5,1 g	33,1 g
Salz	0,49 g	3,19 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 **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



1 Reis kochen

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** dazugeben und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Kleine Vorbereitung

Karotte schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Paprika halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** quer halbieren.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



3 Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß **Sojasoße**, **Sesamöl**, **Gemüsebrühe**, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** verrühren.



4 Fisch braten

Fischfilets gut trockentupfen und in 2 cm große Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Fischfiletstücke** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Tipp: Sei etwas vorsichtig mit den zarten **Fischfilets**, aber es macht auch nichts, wenn diese auseinanderfallen.

Fischstücke anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.



5 Stir fry vollenden

Pfanne auswaschen und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** darin erhitzen. **Gemüse** und weiße **Frühlingszwiebelringe** hinzufügen und 6 – 8 Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. Alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis die **Soße** eindickt und das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist.

Fischstücke in die **Soße** geben und ca. 1 Min. erhitzen, bis diese innen nicht mehr glasig sind. **Stir Fry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Stir fry** daneben anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Guten Appetit!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

