

# Sweet & Spicy Salmon Bowl mit Baby Pak Choi auf Avocadocreme-Reis

35 – 45 Minuten • 851 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Jasminreis



Baby Pak Choi



Avocado



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sriracha Sauce



Sojasoße



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 2 große Pfanne,  
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	300 g	450 g	600 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Baby Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE   PT</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml

\*\*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. 660 g)
Brennwert	538 kJ/129 kcal	3562 kJ/851 kcal
Fett	6,8 g	44,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,8 g
Kohlenhydrate	10,9 g	72,3 g
– davon Zucker	1,6 g	10,7 g
Eiweiß	6,1 g	40,5 g
Salz	0,35 g	2,35 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **BR:** Brasilien **SN:** Senegal



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 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\*** hinzufügen 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 Pak Choi braten

**Pak Choi** längs halbieren.

Restlichen **Knoblauch** fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Pak Choi** auf der Schnittseite 3 – 4 Min. anbraten, bis er etwas Farbe bekommt. **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. mitbraten.

**Pfanneninhalt** mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 2 – 4 Min. offen kochen lassen, bis das **Wasser** verdunstet und der **Pak Choi** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ggfs. warm halten.

### Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*



## 2 Gemüse vorbereiten

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

**Avocado** halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in eine große Schüssel geben.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Limettenschale**, **Frühlingszwiebel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zur **Avocado** geben und mithilfe einer Gabel gut vermengen.

**Knoblauch** abziehen. Ein Viertel fein zur **Avocado** reiben und vermengen.



## 5 Für den Lachs

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Lachs** auf der Hautseite 2 Min. anbraten, dann wenden und auf der anderen Seite weitere 2 – 3 Min. anbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 30 Sek. einkochen lassen.



## 3 Für die Soße

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Sriracha Sauce**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Soße** verrühren.

Ein Viertel des **Knoblauchs** fein dazu reiben und vermengen.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Avocadocreme** gut untermengen.

Grünen **Reis** auf tiefe Teller verteilen und **Lachs** darauf anrichten.

**Pak Choi** daneben anrichten und nach Belieben mit der **Soße** aus der Pfanne toppen.

**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>

