

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

35 – 45 Minuten • 892 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*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Baby Pak Choi DE IT ES FR	2	3	4
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sojasoße 11) 15)	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. 670 g)
Brennwert	559 kJ/134 kcal	3732 kJ/892 kcal
Fett	7,48 g	49,94 g
– davon ges. Fettsäuren	1,24 g	8,27 g
Kohlenhydrate	10,47 g	69,89 g
– davon Zucker	1,51 g	10,06 g
Eiweiß	6,02 g	40,16 g
Salz	0,353 g	2,353 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 **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **IT:** Italien **FR:** Frankreich **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **EG:** Ägypten



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

Baby Pak Choi längs halbieren.

Restlichen **Knoblauch** fein hacken. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin den **Baby Pak Choi** auf der Schnittseite für 3 – 4 Min. anbraten, bis er etwas Farbe bekommt. **Knoblauch** hinzufügen und für 1 weitere Min. anbraten. **Pfanneninhalt** mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und für 2 – 4 weitere Min. offen kochen lassen, bis das **Wasser** verdampft und der **Baby 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 abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben.

Limette vierteln.

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

Knoblauch abziehen.

Avocado halbieren, Kern entfernen und mit Hilfe eines Löffels in eine große Schüssel geben. **Limettenschale**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** ebenfalls in die große Schüssel geben und mit Hilfe einer Gabel zu einer glatten **Masse** verarbeiten. Ein Viertel des **Knoblauchs** fein dazu reiben und vermengen.



5 Für den Lachs

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Lachs** auf der Hautseite für 3 Min. anbraten. **Lachs** wenden und auf der anderen Seite für weitere 2 – 3 Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

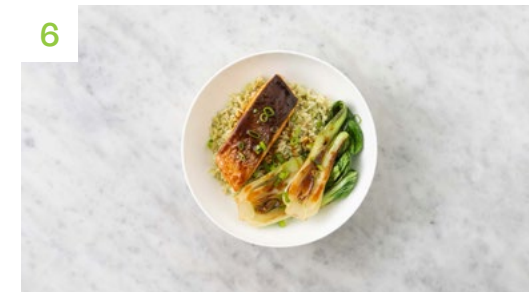
Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und für 30 Sek. einkochen lassen.



3 Für die Soße

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Sriracha Sauce**, den **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** unterheben, bis alles gut vermengt ist. Grünen **Reis** auf tiefe Teller verteilen.

Lachs daneben anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Baby 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>

