

Sweet & Spicy Salmon Bowl! mit Baby Pak Choi auf Avocado-creme-Reis

35 – 45 Minuten • 891 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Jasminreis



Baby Pak Choi



Avocado



Limette



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sriracha Sauce



Sojasauce



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 2 grosse Bratpfannen, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 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	562 kJ/ 134 kcal	3726 kJ/ 891 kcal
Fett	7.54 g	49.92 g
- davon ges. Fettsäuren	1.25 g	8.26 g
Kohlenhydrate	10.51 g	69.61 g
- davon Zucker	1.49 g	9.85 g
Eiweiss	6.05 g	40.10 g
Salz	0.357 g	2.367 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!)



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, mit 0.5 TL [1 TL] **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 Pak Choi braten

Pak Choi längs halbieren. Restlichen **Knoblauch** fein hacken. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pak Choi auf der Schnittseite für 3 – 4 Min. anbraten, bis er etwas Farbe bekommt. **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. mitbraten. Bratpfanneninhalte mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und 2 – 4 weitere Min. offen kochen lassen, bis das **Wasser*** verdampft und der **Pak Choi** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ggfs. warm halten.

Sriracha Sauce

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



2 Gemüse vorbereiten

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein reiben.

Limette vierteln.

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

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

Limettenschale, weisse **Frühlingszwiebelringe**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **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 Bratpfanne 1 EL [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.

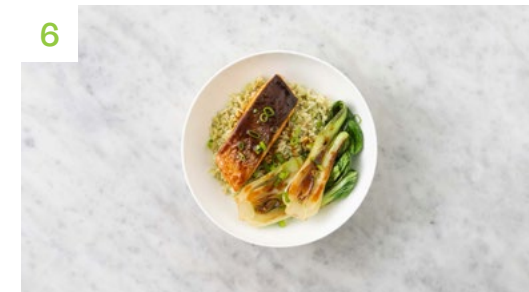
Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und für 30 Sek. einkochen lassen.



3 Für die Sauce

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce**, **Sriracha**, den **Soft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, 1 TL [2 TL] **Honig***, 2 EL [4 EL] **Wasser*** und **Pfeffer*** zu einer **Sauce** 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 tiefen Tellern verteilen.

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

Pak Choy daneben anrichten und nach Belieben mit der **Sauce** aus der Bratpfanne toppen.

En Guete!

Sweet and spicy salmon bowl with baby pak choi on avocado rice

35-45 minutes • 891 kcal • Cook on day 2

20



Salmon fillet



Jasmine rice



Baby pak choi



Avocado



Lime



Spring onion



Garlic clove



Sriracha sauce



Soy sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables, herbs and fish and pat the fish dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, honey*

Cooking utensils

1 large pot, 2 large frying pans, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Salmon fillet 4)	2 x	150 g	4 x	150 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby pak choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 660 g)
Calories	562 kJ/ 134 kcal	3726 kJ/ 891 kcal
Fat	7.54 g	49.92 g
– of which saturated fats	1.25 g	8.26 g
Carbohydrate	10.51 g	69.61 g
– of which sugar	1.49 g	9.85 g
Protein	6.05 g	40.10 g
Salt	0.357 g	2.367 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 4) Fish **11)** Soya **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



Fry the pak choi

Cut the pak choi lengthways into quarters. Finely chop the remaining garlic. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry the cut side of the pak choi 3-4 min. until it takes on a little colour. Add the garlic and sauté for 1 min. more. Deglaze the contents of the frying pan with 100 ml [200 ml] water* and cook with the lid off for another 2-4 min. until the water evaporates and the pak choi is tender. Season with salt* and pepper* and keep warm.

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.



Prepare the vegetables

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lime into quarters.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Cut the avocado in half, remove the stone and put the flesh in large bowl.

Add the lime zest, white spring onion rings, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* to the avocado and mix well with a fork.

Peel the garlic.

Finely grate a quarter of it into the avocado and mix.



For the salmon

In a second large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sauté the salmon skin side down for 3 min.

Turn the salmon over and fry on other side for another 2-3 min. until it is no longer pink inside.

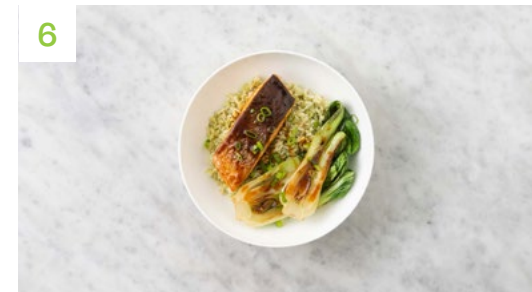
Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce and cook for 30 sec.



For the sauce

In a small bowl, mix together the soy sauce, sriracha, the juice of 2 [4] lime quarters, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, 2 tbsp. [4 tbsp.] water*, and pepper* to make a sauce.

Finely grate a quarter of the garlic into it and mix it in.



Serve

When cooked, fluff the rice with a fork and stir in the avocado until everything is well mixed.

Apportion the green rice onto deep plates.

Arrange the salmon beside it and top with the green spring onions.

Arrange the pak choi alongside and top with sauce from the frying pan to taste.

Bon appetit!

Sweet & Spicy Salmon Bowl ! avec du pak choï sur du riz à la crème d'avocat

35 – 45 minutes • 891 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Filet de saumon



Riz thaï



Pak choï



Avocat



Citron vert



Oignons de printemps



Gousse d'ail



Sauce sriracha



Sauce soja



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

C'est parti

Laver les légumes, les fines herbes et le poisson, et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, sel*, poivre*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 2 grandes poêles, 1 saladier,
1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 660 g)
Valeur calorique	562 kJ/ 134 kcal	3726 kJ/ 891 kcal
Lipides	7,54 g	49,92 g
- dont acides gras saturés	1,25 g	8,26 g
Glucides	10,51 g	69,61 g
- dont sucre	1,49 g	9,85 g
Protéines	6,05 g	40,10 g
Sel	0,357 g	2,367 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 4) poisson **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau*chaude, ajouter 0,5 cc [1 cc] de sel* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



4 Faire revenir le pak choï

Couper le pak choï en deux dans la longueur. Hacher finement le reste d'ail. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire dorer le pak choï sur le côté coupé 3 à 4 min jusqu'à obtenir une légère coloration. Ajouter l'ail pressé et faire revenir 1 min. Déglacer le contenu de la poêle avec 100 ml [200 ml] d'eau* et laisser cuire à découvert pendant 2 à 4 min supplémentaires, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée et que le pak choï soit tendre. Saler*, poivrer* et maintenir au chaud si besoin.

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piment. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.



2 Préparer les légumes

Laver le citron vert à l'eau* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en quatre.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et mettre la chair dans un saladier. Ajouter à l'avocat le zeste du citron vert, les rondelles blanches d'oignon de printemps, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et bien mélanger à l'aide d'une fourchette.

Peler l'ail.

Râper finement un quart et le mélanger à l'avocat.



5 Pour le saumon

Dans une deuxième grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir le saumon pendant 3 minutes côté peau.

Retourner le saumon et le faire revenir de l'autre côté pendant 2 à 3 min supplémentaires, jusqu'à ce que la chair ne soit plus rose à l'intérieur.

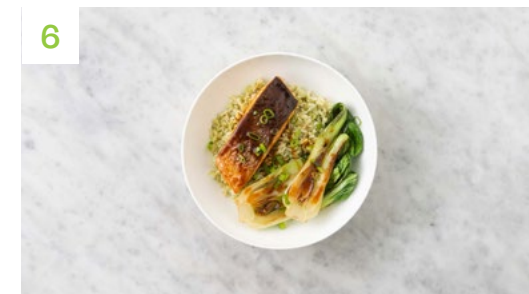
Déglacer avec la sauce préparée et laisser réduire 30 secondes.



3 Pour la sauce

Dans un bol, mélanger la sauce soja, la sriracha, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, 1 cc [2 cc] de miel*, 2 cs [4 cs] d'eau* et du poivre* pour obtenir une sauce.

Y râper finement un quart de l'ail en plus et mélanger.



6 Dresser

Après la cuisson, aérer le riz avec une fourchette et ajouter la crème d'avocat jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Répartir le riz dans des assiettes creuses.

Disposer le saumon à côté et garnir avec la partie verte de l'oignon de printemps.

Dresser le pak choï à côté et garnir à volonté avec la sauce de la poêle.

Bon appétit !