

Sakedon nach Lachs-Art in süß-salziger Marinade

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 804 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Veganes Filet nach Lachs-Art von Viverra



Broccoli



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Sojasauce



Ingwerpaste



Sriracha Sauce



vegane Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 2 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Veganes Filet nach Lachs-Art von Vivera 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, ungewacht	1 x 75 g	2 x 75 g
Sojasauce 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

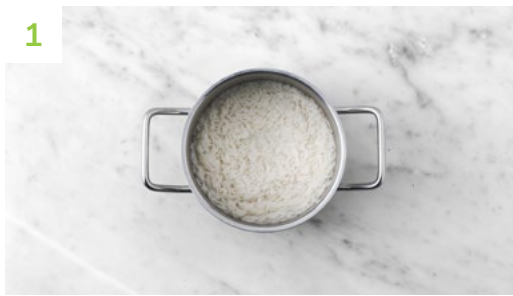
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	620 kJ/ 148 kcal	3362 kJ/ 804 kcal
Fett	7.9 g	42.7 g
– davon ges. Fettsäuren	0.7 g	4 g
Kohlenhydrate	14 g	75.9 g
– davon Zucker	1.6 g	8.9 g
Eiweiss	5.1 g	27.8 g
Salz	0.52 g	2.8 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.

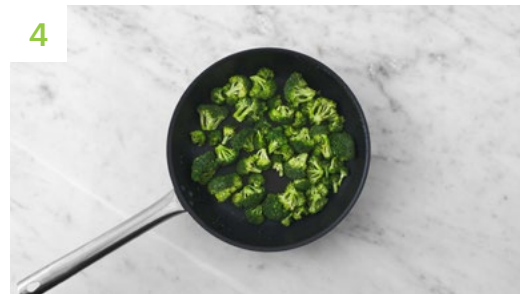
Allergene: 11) Soja **15)** Weizen

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



1 Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Gemüse braten

Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Knoblauch fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Broccoli** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit **Knoblauch** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Broccoli** gar und das **Wasser** verdampft ist.

Sriracha Sauce

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



2 Für die Marinade

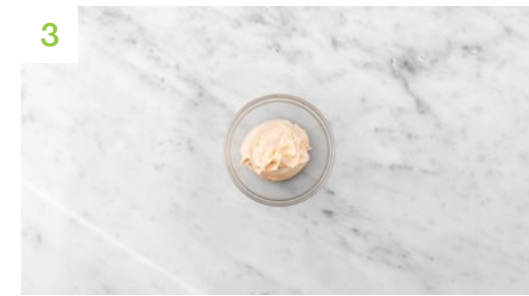
Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** vierteln.

In einer grossen Schüssel die Hälfte [ganze] **Sojasauce**, **Ingwerpaste**, **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** vermengen. **Vegane Lachsfilets** dazugeben und marinieren lassen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



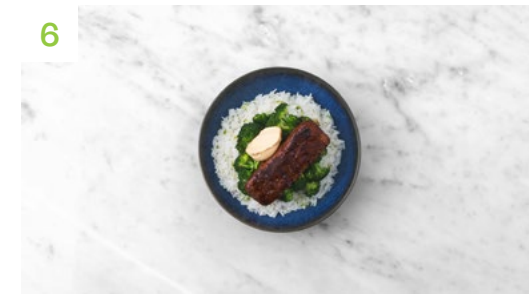
5 Lachs anbraten

Währenddessen in einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Vegane Lachsfilets** darin 2 – 3 Min. je Seite goldbraun anbraten. Mit restlicher **Marinade** ablöschen.



3 Zwischendurch

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha** zu einem **Dip** verrühren.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf tiefen Tellern verteilen. **Knoblauch-Broccoli**, **veganes Lachsfilet** und **Mayodip** darauf anrichten. Nach Belieben restliche **Sojasauce** über der Bowl träufeln.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Salmon-style sakedon with a sweet and sour marinade on rice with garlicky broccoli

Vegan Eco-friendly 25–35 minutes • 804 kcal • Cook on day 5



Basmati rice



Viverra salmon-style vegan fillet



Broccoli



Garlic clove



Lime, unwaxed



Soy sauce



Ginger paste



Sriracha sauce



Vegan mayonnaise



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, sugar*, oil*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Vegan salmon-style fillet from Vivera 15)	1 x	200 g	2 x	200 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Soy sauce 11) 15)	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
Ginger paste	1 x	10 g	2 x	10 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g

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

Average nutritional values per

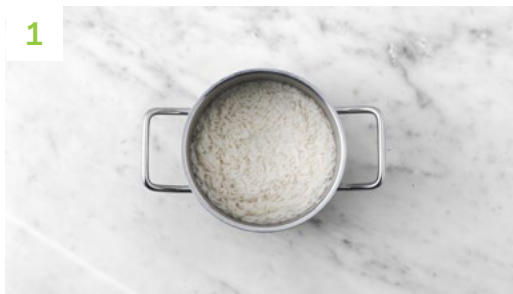
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 540 g)
Calories	620 kJ/148 kcal	3362 kJ/804 kcal
Fat	7.9 g	42.7 g
– of which saturated fats	0.7 g	4 g
Carbohydrate	14 g	75.9 g
– of which sugar	1.6 g	8.9 g
Protein	5.1 g	27.8 g
Salt	0.52 g	2.8 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: 11) Soya **15)** Wheat

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



1 Cook the rice

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil. Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



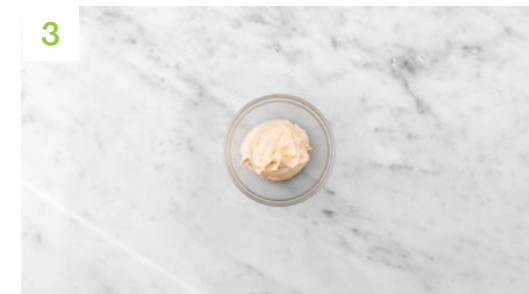
2 For the marinade

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

In a large bowl, mix half [all] of the soy sauce, ginger paste, juice of 1 [2] lime wedge, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and pepper*.

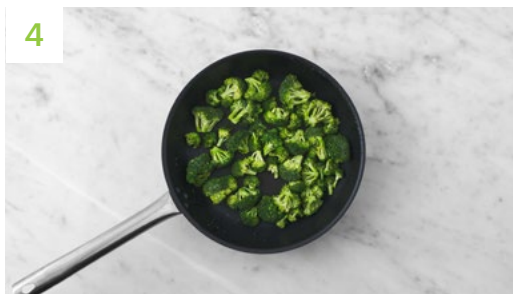
Add the vegan salmon fillets and leave to marinate.

Meanwhile, continue with the recipe.



3 In the meantime

In a small bowl, mix the mayonnaise and sriracha to make a dip.



4 Fry the vegetables

Divide the broccoli into bite-sized florets.

Finely chop the garlic.

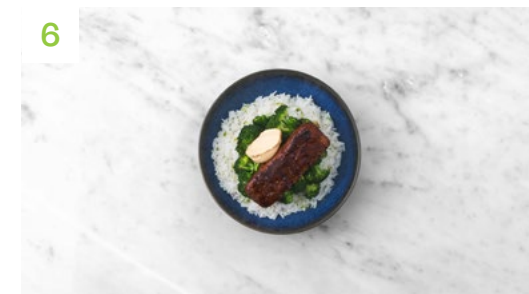
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Sauté the broccoli for 5–6 min. Deglaze with garlic and 100 ml [200 ml] water* and simmer for 3–5 min. until the broccoli is soft and the water has boiled off.



5 Fry the salmon

Meanwhile, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large frying pan on medium heat.

Fry the vegan salmon fillet for 2–3 min. on each side until golden brown. Deglaze with the remaining marinade.



6 Serve

Fluff the rice with a fork and mix in the lime zest.

Apportion the lime rice onto deep plates.

Arrange the garlicky broccoli, vegan salmon fillet and mayo dip on top. Drizzle the remaining soy sauce over the bowl to taste.

Bon appetit!

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.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Sakedon façon saumon en marinade sucrée-salée servi sur du riz au brocoli à l'ail

Végétalien Écologique 25 – 35 minutes • 804 kcal • Cuisiner au 5e jour



Riz basmati



Filet végétalien façon saumon de Viverra



Brocoli



Gousse d'ail



Citron vert, non ciré



Sauce soja



Pâte de gingembre



Sauce sriracha



Mayonnaise végétalienne



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, poivre*, sucre*, huile*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Filet végétalien de saumon de Vivera 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce soja 11) 15)	0,5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Pâte de gingembre	1 x 10 g	2 x 10 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g

**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. 540 g)
Valeur calorique	620 kJ/ 148 kcal	3362 kJ/ 804 kcal
Lipides	7,9 g	42,7 g
– dont acides gras saturés	0,7 g	4 g
Glucides	14 g	75,9 g
– dont sucre	1,6 g	8,9 g
Protéines	5,1 g	27,8 g
Sel	0,52 g	2,8 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 : 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

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition. Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



2 Pour la marinade

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

Dans un saladier, mélanger la moitié [la totalité] de la sauce de soja, la pâte de gingembre, le jus de 1 [2] quartiers de citron vert, 1 cc [2 cc] de sucre* et du poivre*.

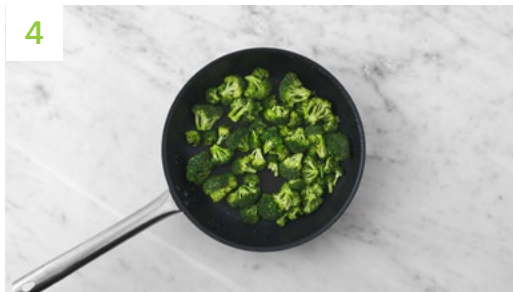
Ajouter les filets végétaliens façon saumon et laisser mariner.

Pendant ce temps, continuer la recette.



3 Pendant ce temps

Dans un bol, mélanger la mayonnaise et la sauce sriracha pour obtenir un dip.



4 Faire revenir les légumes

Découper le brocoli en petits bouquets.

Hacher finement l'ail.

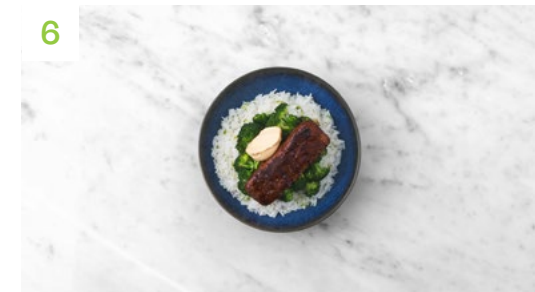
Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le brocoli pendant 5 à 6 min. Déglacer le contenu de la poêle avec l'ail et 100 ml [200 ml] d'eau* et laisser mijoter 3 à 5 min jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et que l'eau* se soit évaporée.



5 Faire revenir le saumon

Pendant ce temps, dans une deuxième grande poêle, faire chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire dorer les filets végétaliens façon saumon pendant 2 à 3 min de chaque côté. Déglacer avec le reste de la marinade.



6 Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et ajouter le zeste de citron vert.

Répartir le riz au citron vert dans des assiettes creuses. Y déposer le brocoli à l'ail, le filet végétalien façon saumon et le dip à la mayonnaise. Arroser le bowl de la quantité souhaitée du reste de sauce soja.

Bon appétit !

Sauce sriracha

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

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

