

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

35 – 45 Minuten • 894 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



Basmatireis



Baby Pak Choi



Avocado



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sriracha Sauce



Sojasauce



- 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 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 2 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Basmatireis	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, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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	565 kJ/ 135 kcal	3742 kJ/ 894 kcal
Fett	7.6 g	50.1 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	8.3 g
Kohlenhydrate	10.5 g	69.4 g
- davon Zucker	1.5 g	9.8 g
Eiweiss	6.1 g	40.4 g
Salz	0.35 g	2.33 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 Chois längs halbieren. Restlichen **Knoblauch** fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Pak Choi** auf der Schnittseite für 3 – 4 Min. anbraten, bis er etwas Farbe bekommt. **Knoblauch** hinzufügen und für 1 weitere Min. mitbraten.

Bratpfanneninhalt 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 Peperoncinischoten. 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.

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

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Limettenschale, **Frühlingszwiebel**, 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.

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



3 Für die Sauce

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce**, **Sriracha**, den **Saft** 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 **Avocado** gut untermengen.

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

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



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

35–45 minutes • 894 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Basmati rice



Baby pak choi



Avocado



Waxed lime



Spring onion



Garlic clove



Sriracha sauce



Soy sauce



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, honey*, water*, oil*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Salmon fillet 4)	2 x	150 g	4 x	150 g
Basmati 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
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Spring onion	1 x	15–35 g	2 x	15–35 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	565 kJ/135 kcal	3742 kJ/894 kcal
Fat	7.6 g	50.1 g
– of which saturated fats	1.3 g	8.3 g
Carbohydrate	10.5 g	69.4 g
– of which sugar	1.5 g	9.8 g
Protein	6.1 g	40.4 g
Salt	0.35 g	2.33 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 min. Then take the pot off the stove and leave with the lid on for at least 10 min.



Prepare the vegetables

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

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

Cut the spring onion into thin rings.

Add the lime zest, spring onion, 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 sauce

In a small bowl, mix together the soy sauce, sriracha, 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.



Fry the pak choi

Cut the pak choi in half lengthways.

Finely chop the remaining garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the pak choi on the cut side for 3–4 min. until it gains some colour. Add the garlic and fry for another 1 min.

Deglaze the pan with 100 ml [200 ml] water* and cook with the lid off for another 2–4 min. until the water boils off and the pak choi is tender. Season with salt* and pepper* and keep warm if necessary.



For the salmon

In a second large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and fry the salmon skin side down for 3 min. Turn the salmon over and fry on other side for another 2–3 min. until cooked through.

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



Serve

Once the rice is cooked, fluff it with a fork and mix the avocado cream in well.

Apportion the green rice on deep plates and arrange the salmon alongside.

Arrange the pak choi alongside and top with the sauce from pan if you want.

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're 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/



Bowl sucré-épicé saumon, pousses de pak choï, riz et crème d'avocat

35 - 45 minutes • 894 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Filet de saumon



Riz basmati



Pak choï



Avocat



Citron vert ciré



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

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, miel*, eau*, huile*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Riz basmati	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 ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignon de printemps	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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	565 kJ/ 135 kcal	3742 kJ/ 894 kcal
Lipides	7,6 g	50,1 g
– dont acides gras saturés	1,3 g	8,3 g
Glucides	10,5 g	69,4 g
– dont sucre	1,5 g	9,8 g
Protéines	6,1 g	40,4 g
Sel	0,35 g	2,33 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. Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau* chaude dans une petite casserole, 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 Cuire le pak choï

Couper le pak choï en deux dans la longueur. Hacher finement le reste de l'ail.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y chauffer le pak choï sur le côté coupé pendant 3 à 4 min jusqu'à obtenir une légère coloration. Ajouter l'ail et faire revenir encore 1 min.

Dégeler le contenu de la poêle avec 100 ml [200 ml] d'eau* et laisser cuire 2 à 4 min supplémentaires, jusqu'à ce que l'eau s'évapore 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 l'avocat en deux, le dénoyauter et mettre la chair dans un saladier.

Trancher les oignons de printemps en fines rondelles.

Ajouter le zeste de citron vert, l'oignon de printemps, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* à l'avocat et bien mélanger à l'aide d'une fourchette.

Peler l'ail. Ajouter à l'avocat un quart de l'ail râpé et mélanger.



5 Pour le saumon

Dans une deuxième grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et saisir le saumon 3 min côté peau. Retourner le saumon et faire dorer l'autre côté encore 2 à 3 min jusqu'à ce que la chair ne soit plus rose à l'intérieur.

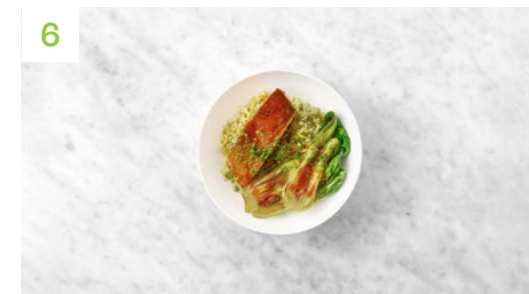
Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce préparée et laisser mijoter 30 s.



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 ajouter un quart de l'ail râpé et mélanger.



6 Dresser

Après la cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette et bien incorporer la crème à l'avocat.

Répartir le riz vert dans des assiettes creuses et déposer le saumon à côté.

Dresser à côté le pak choï et arroser avec la sauce de la poêle selon les goûts.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

