

Japanische Bowl mit Seelachs auf Reis

dazu knackiger Gurkensalat und Sesamöl

unter 650 Kalorien • 20 – 30 Minuten • 605 kcal • Tag 2 kochen

19



Seelachs



Risottoreis



Gurke



Rüebli



Mayonnaise



Sojasauce



Sweet Chili Sauce



Sesamöl



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Essig*, Zucker*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Risottoreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	2 x 25 g
Sesamöl 3)	1 x 10 ml	2 x 20 ml
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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. 400 g)
Brennwert	636 kJ/ 152 kcal	2531 kJ/ 605 kcal
Fett	4.8 g	19.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.6 g	2.6 g
Kohlenhydrate	20.1 g	80.2 g
- davon Zucker	3.7 g	14.9 g
Eiweiss	8.2 g	32.5 g
Salz	0.87 g	3.48 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: **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



1 Reis kochen

In einen grossen Topf 1.000 ml [2.000 ml] heisses **Wasser*** füllen.

Reis einrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen. Anschliessend zurück in den Topf geben.



4 Fisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Öl*** über mittlerer Temperatur erhitzen.

Fisch darin 2 – 3 Min. je Seite braten, bis er innen nicht mehr glasig ist. Mit der Hälfte **Sojasauce**, restlicher **Sweet Chili Sauce**, restlichem **Sesamöl** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. köcheln lassen.



2 Beilagen vorbereiten

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

Gurke längs halbieren, mithilfe eines Löffels die **Kerne** auskratzen, und die **Gurke** in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

Rüebli grob in eine grosse Schüssel raspeln.

Gurke und weisse **Frühlingszwiebelringe** dazugeben. Mit **Salz***, **Zucker*** und **Essig*** mischen und marinieren lassen.



5 Reis verfeinern

Reis mit 1 TL [2 TL] **Essig***, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** vorsichtig mischen.



3 Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel Hälfte **Sweet Chili Sauce**, Hälfte **Sesamöl**, **Mayonnaise**, **Zucker***, **Salz*** und **Essig*** zu einer homogenen **Sauce** verrühren.



6 Anrichten

Sushireis auf tiefe Teller verteilen. **Fisch** und eingelegtes **Gemüse** mit der **Sauce** aus der Schüssel darauf anrichten.

Mit **Dip** servieren und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

