

Mildes Fish Stir Fry mit knackigem Gemüse in Sesam-Soja-Sauce auf Jasminreis

unter 650 Kalorien Family High Protein 30 – 40 Minuten • 594 kcal • Tag 2 kochen

21



Jasminreis



Seelachs



Rüebli



rote Spitzpeperoni



Buschbohnen



Maizena



Sojasauce



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*

Honig*, Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüeschäler und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Seelachs 4)	1 x	250 g	2 x	250 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Maizena	1 x	6 g	2 x	6 g
Sojasauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sesamöl 3)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Frühlingszwiebel	1 x	120 g	2 x	120 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. 700 g)
Brennwert	353 kJ/ 84 kcal	2485 kJ/ 594 kcal
Fett	2.5 g	17.8 g
- davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.3 g
Kohlenhydrate	11 g	77.8 g
- davon Zucker	4.1 g	29.1 g
Eiweiss	4.6 g	32.4 g
Salz	0.35 g	2.49 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 11) Soja 15) Weizen

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



1 Reis kochen

Erhitze 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0,5 TL [1 TL] **Salz*** dazugeben und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Kleine Vorbereitung

Rüebli schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Peperoni halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** quer halbieren.

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



3 Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss **Sojasauce**, **Sesamöl**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Maisstärke**, 1 TL [2 TL] **Honig*** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** verrühren.



4 Fisch braten

Fischfilets gut trockentupfen und in 2 cm grosse Stücke schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Fischfiletstücke** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Tipp: Sei etwas vorsichtig mit den zarten **Fischfilets**, aber es macht auch nichts, wenn diese auseinanderfallen.

Fischstücke anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseite stellen.



5 Stir Fry vollenden

Bratpfanne auswischen und erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** darin erhitzen. **Gemüse** und weisse **Frühlingszwiebelringe** hinzufügen und 6 – 8 Min. anbraten.

Bratpfanneninhalt mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen. Alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis die **Sauce** eindickt und das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist.

Fischstücke in die **Sauce** geben und ca. 1 Min. erhitzen, bis diese innen nicht mehr glasig sind. **Stir Fry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Stir Fry** daneben anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

En Guete!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Bratpfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

Du liebst HelloFresh?

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



Mild fish stir-fry with crunchy vegetables in sesame soy sauce on jasmine rice

Under 650 calories Family High protein 30–40 minutes • 594 kcal • Cook on day 2



Jasmine rice



Hake



Carrot



Red pointed peppers



French beans



Corn starch



Soy sauce



Sesame oil



Spring onion

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Honey*, vegetable stock powder*, oil*, salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

1 tall mixing bowl, 1 large frying pan, 1 vegetable peeler and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Hake 4)	1 x	250 g	2 x	250 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Corn starch	1 x	6 g	2 x	6 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sesame oil 3)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Spring onion	1 x	120 g	2 x	120 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. 700 g)
Calories	353 kJ/84 kcal	2485 kJ/594 kcal
Fat	2.5 g	17.8 g
– of which saturated fats	0.3 g	2.3 g
Carbohydrate	11 g	77.8 g
– of which sugar	4.1 g	29.1 g
Protein	4.6 g	32.4 g
Salt	0.35 g	2.49 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: 3) Sesame seeds **4)** Fish **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

Heat 500 ml [1000 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 remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to stand for at least 10 min.

Meanwhile, continue with the recipe.



2 Get prepped

Peel the carrots, halve them lengthways, then cut diagonally into thin half-moons.

Cut the pepper in half, remove the core and stalk, and cut the pepper halves into strips 1 cm thick.

Remove the ends of the French beans and halve them crossways.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.



3 Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, whisk together soy sauce, sesame oil, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, corn starch, 1 tsp. [2 tsp.] honey* and 200 ml [400 ml] water*.



4 Fry the fish

Pat the fish fillets dry and cut them into 2 cm pieces.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sear fish fillet pieces all around for 2–3 min.

Tip: Be careful with the tender fish fillets, but don't worry if they do fall apart.

Then remove fish pieces from the frying pan and set them aside.



5 Finish stir-fry

Wipe frying pan clean and heat up another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*. Add vegetables and white spring onion rings and sauté for 6–8 min.

Deglaze the pan with the prepared sauce. Cook everything for 3–4 min. until sauce thickens and vegetables are cooked but still firm to the bite.

Add fish pieces to sauce and heat for approx. 1 min. until no longer glazed inside. Season stir-fry with salt* and pepper*.



6 Serve

At the end of the cooking time, fluff the rice with a fork and apportion it onto deep plates. Add stir-fry and top with green spring onion rings.

Bon appetit!

Hake

Be careful when turning the hake in the frying pan. The fish is tender and can easily fall apart.

Love HelloFresh?

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



Sauté de poisson aux légumes croquants avec sauce soja-sésame et riz thaï

Moins de 650 calories **Famille** Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 594 kcal • Cuisiner au 2e jour

21



Riz thaï



Lieu noir



Carottes



Poivron long rouge



Haricots verts



Maïzena



Sauce soja



Huile de sésame



Oignons de printemps

C'est parti

Laver les légumes et essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Miel*, bouillon de légumes en poudre*, huile*, sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut, 1 grande poêle, 1 économe et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Lieu noir 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Maïzena	1 x 6 g	2 x 6 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Huile de sésame 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Oignon de printemps	1 x 120 g	2 x 120 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. 700 g)
Valeur calorique	353 kJ/ 84 kcal	2485 kJ/ 594 kcal
Lipides	2,5 g	17,8 g
- dont acides gras saturés	0,3 g	2,3 g
Glucides	11 g	77,8 g
- dont sucre	4,1 g	29,1 g
Protéines	4,6 g	32,4 g
Sel	0,35 g	2,49 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 : **3)** graines de sésame **4)** poisson **11)** soja **15)** blé

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



Cuire le riz

Faire chauffer 500 ml [1000 ml] d'eau dans la bouilloire. Verser 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 le riz au moins 10 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Petite préparation

Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en diagonale en fines demi-lunes.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et la partie centrale, puis couper les moitiés de poivron en lamelles d'1 cm d'épaisseur.

Équeuter les haricots verts et les couper en deux.

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



Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger la sauce soja, l'huile de sésame, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la fécule de maïs, 1 cc [2 cc] de miel* et 200 ml [400 ml] d'eau*.



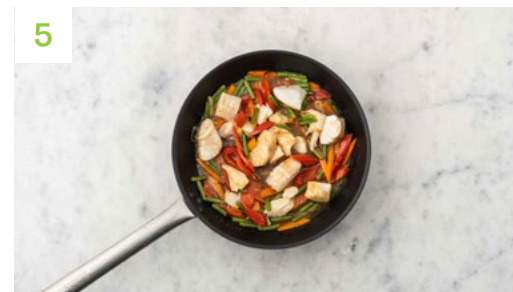
Faire cuire le poisson

Bien sécher les filets de poisson et les couper en morceaux de 2 cm.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire revenir les filets de poisson de tous les côtés pendant 2 à 3 minutes.

Astuce : les filets de poisson sont délicats et doivent être manipulés avec précaution, mais s'ils se défont légèrement cela ne pose pas de problème.

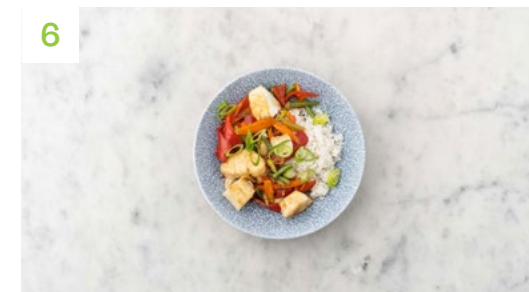
Sortir les morceaux de poisson de la poêle et réserver.



Pour terminer le sauté

Essuyer la poêle et faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les légumes et les rondelles d'oignons de printemps blancs et les faire revenir pendant environ 6 à 8 min. Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée. Laisser cuire le tout pendant 3 à 4 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les légumes soient presque cuits, tout en restant un peu croquants.

Ajouter des morceaux de poisson à la sauce et réchauffer pendant environ 1 min, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur. Assaisonner le sauté avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Après la cuisson, aérer un peu le riz avec une fourchette et le répartir sur des assiettes creuses. Disposer le sauté à côté, puis saupoudrer de rondelles d'oignons de printemps.

Bon appétit !

Lieu noir

Soyez délicat lorsque vous retournez le lieu noir dans la poêle. Le poisson est délicat et peut facilement se casser.

Vous aimez HelloFresh ?

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

