

Five-Spice-Seehecht auf Chilinudeln mit Buschbohnen und Hoisin-Sojasauce

unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 599 kcal • Tag 2 kochen

22



5-Gewürzpulver



Sojasauce



Eschalotte



Hoisin-Sauce



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Chilinudeln



Buschbohnen



Rüebli



Seehecht



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Balsamicoessig*, Honig*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
5-Gewürzpulver	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Sojasauce (11) (15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Hoisin-Sauce (11) (15)	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Sriracha Sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Chilinudeln (15)	1 x	200 g	2 x	200 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Seehecht (4)	2 x	125 g	4 x	125 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. 470 g)
Brennwert	538 kJ/ 129 kcal	2507 kJ/ 599 kcal
Fett	1.4 g	6.5 g
– davon ges. Fettsäuren	0.2 g	1 g
Kohlenhydrate	17.6 g	81.8 g
– davon Zucker	6.4 g	30 g
Eiweiss	6 g	27.8 g
Salz	0.89 g	4.15 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 Fisch marinieren

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Sojasauce**, **Hoisinsauce**, **Sriracha Sauce**, **Knoblauch**, die Hälfte [alles] vom **5-Gewürzpulver**, 100 ml [200 ml] **Wasser***, 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig***, 0.5 TL [1 TL] **Honig*** und kräftig **Pfeffer*** vermengen.

Seehecht zugeben und kurz marinieren lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Eschalotte halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Rüebli längs halbieren und diagonal in Halbmonde schneiden.

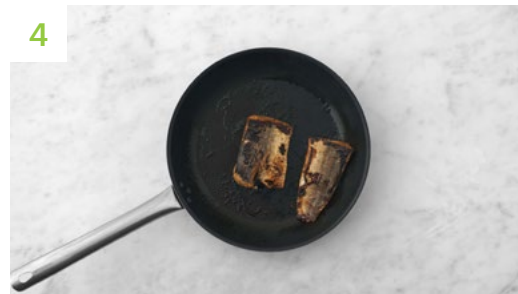
Enden der **Buschbohnen** entfernen.



3 Chilinudeln kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, 0.5 EL [1 EL] **Salz*** hinzufügen und aufkochen lassen.

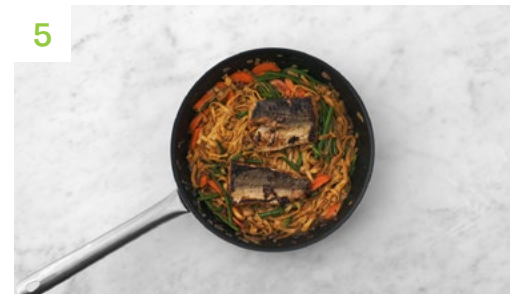
Buschbohnen dazugeben und 8 – 9 Min. bissfest garen. **Chilinudeln** in den letzten 5 Min. zugeben und bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen und dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser** auffangen.



4 Fisch anbraten

Seehecht aus der **Marinade** nehmen und abtropfen lassen. **Marinade** zurückhalten.

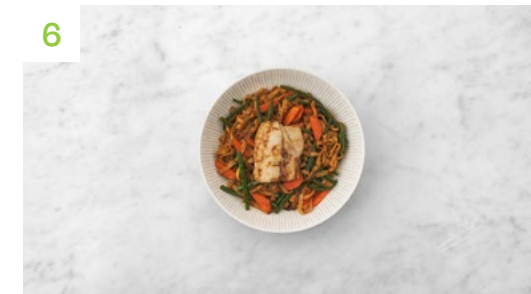
In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist. Aus der Bratpfanne nehmen.



5 Gemüse anbraten

In derselben Bratpfanne **Rüebli** und **Eschalotte** 2 – 3 Min. anbraten. **Chilinudeln**, **Bohnen**, restliche **Marinade**, **Kochwasser** und nach Belieben ein wenig **Öl*** in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. einkochen, bis eine sämige **Sauce** entsteht.

Seehecht zurück in die Bratpfanne geben und abgedeckt 1 Min. ziehen lassen, bis der **Fisch** warm ist.



6 Anrichten

Chilinudeln auf tiefe Teller verteilen und den **Seehecht** darauf anrichten.

En Guete!

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.

Du liebst HelloFresh?

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

