

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

35 – 45 Minuten • 850 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, x grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

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	541 kJ/ 129 kcal	3557 kJ/ 850 kcal
Fett	6.9 g	45.1 g
- davon ges. Fettsäuren	1.2 g	7.9 g
Kohlenhydrate	10.6 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**, **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.

Lachs auf der Hautseite 2 Min. anbraten, dann wenden und auf der anderen Seite weitere 2 – 3 Min. anbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr rosa ist.

Bratpfanneninhalt mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und 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 **Avocadocreme** unterheben, bis alles gut vermengt ist.

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

Pak Choy daneben anrichten und nach Belieben mit der **Sauce** aus der Bratpfanne 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!

