



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

35 – 45 Minuten • 892 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Basmatireis



Baby Pak Choi



Avocado



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sriracha Sauce



Sojasauce

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



# 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 mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	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 <b>11) 15)</b>	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	563 kJ/ 135 kcal	3732 kJ/ 892 kcal
Fett	7.6 g	50 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	8.3 g
Kohlenhydrate	10.5 g	69.4 g
- davon Zucker	1.5 g	9.7 g
Eiweiss	5.9 g	39.2 g
Salz	0.35 g	2.32 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 Choi** 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.

**Bratpfanneninhalte** 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 Peperonischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*



## 2 Gemüse vorbereiten

**Limette** heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

**Knoblauch** abziehen.

**Avocado** halbieren, Kern entfernen und mit Hilfe eines Löffels in eine grosse Schüssel geben.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Limettenschale, Schnittlauch**, 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.

**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.

**Bratpfanneninhalte** 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 **Avocado** 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!

