

# Fischfilet in Sesam-Mantel auf Jasminreis dazu würziges Ingwer-Gemüse

unter 650 Kalorien **schnell** 25 – 35 Minuten • 630 kcal • Tag 2 kochen

19



Pangasius



Jasminreis



Peperoni multicolor



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Sesamsamen



Rüebli



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pangasius <b>4)</b>	1 x 240 g	2 x 240 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 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. 650 g)
Brennwert	405 kJ/ 97 kcal	2637 kJ/ 630 kcal
Fett	2.5 g	16.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2 g
Kohlenhydrate	13.1 g	85 g
- davon Zucker	3.6 g	23.5 g
Eiweiss	5.3 g	34.6 g
Salz	0.6 g	3.88 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **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, 0,5 TL [1 TL] **Salz\*** zufügen 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.



### 2 Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** fein hacken.

**Peperoni** halbieren, entkernen und **Peperoni** und **Rüebli** in feine Streifen schneiden.



### 3 Fisch vorbereiten

**Sesamsamen** auf einem Teller verteilen.

**Fischfilet salzen\***, **pfeffern\*** und mit **Sesamsamen** panieren. Zur Seite legen.



### 4 Ingwergemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Knoblauch** und **Ingwerpaste** ca. 30 Sek. anbraten, bis sie aromatisch sind.

**Rüebli** hinzugeben und 4 – 5 Min. anbraten.

**Peperonistreifen**, **Sweet Chili Sauce**, **Sojasauce** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** hinzufügen und unterrühren.

Bratpfanne abgedeckt 2 – 3 Min. weiterkochen lassen, bis der **Kohl** bissfest und die **Sauce** eingedickt ist. Ggfs. warmhalten.



### 5 Sesam-Fisch anbraten

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen.

**Fisch** auf einer Seite 2 – 3 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig und der **Sesam** schön goldbraun ist.



### 6 Anrichten

**Reis** auf tiefe Teller anrichten. **Ingwergemüse** und **Sauce** auf dem **Reis** platzieren. Gericht mit dem **Sesam-Fisch** 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!

