

# Pla Pad Krapow: Thai Basilikum Fischfilet auf Stir Fry mit grünen Bohnen

schnell Kalorien im Blick High Protein 25 – 35 Minuten • 507 kcal • Tag 2 kochen

18



Pangasius



Basmatireis



Buschbohnen



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



rote Peperoncini



Thai-Basilikum



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Sojasauce



Maizena



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Mehl\*, Zucker\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pangasius <b>4)</b>	1 x 240 g	2 x 240 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Thai-Basilikum	1 x 10 g	2 x 10 g
Ketjap Manis <b>11) 15)</b>	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Worcester Sauce <b>11)</b>	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 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. 560 g)
Brennwert	377 kJ/ 90 kcal	2122 kJ/ 507 kcal
Fett	1.3 g	7.5 g
– davon ges. Fettsäuren	0.1 g	0.8 g
Kohlenhydrate	14.2 g	80.1 g
– davon Zucker	2.1 g	11.6 g
Eiweiss	5.9 g	32.9 g
Salz	0.67 g	3.77 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, 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 Bohnen kochen

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 300 ml [600 ml] **Wasser\*** erhitzen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

Enden der grünen **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

**Bohnen** in die Bratpfanne zum kochenden **Wasser** geben und abgedeckt 6 – 7 Min. bissfest garen. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen.



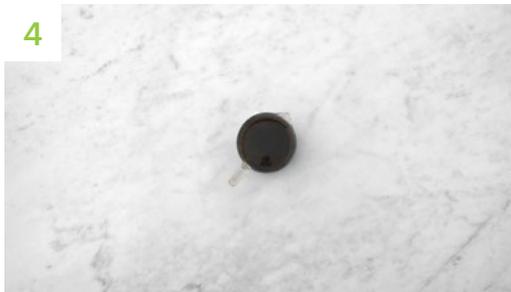
## 3 Gemüse schneiden

**Peperoncini (Achtung: scharf!)** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Thai-Basilikum** in feine Streifen schneiden.

**Fisch salzen\*** und mit **Mehl\*** panieren.



## 4 Sauce kochen

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser\***, **Sojasauce**, **Ketjap Manis**, **Worcester Sauce**, **Maisstärke**, 1 TL [2 TL] **Zucker\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 2 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebeln**, **Bohnen** und die Hälfte der **Peperoncini** darin 2 – 3 Min. anbraten, dann mit der **Sauce** ablöschen.

Drei Viertel des **Thai-Basilikums** in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.



## 5 Fisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Fisch** darin 2 – 3 Min. je Seite braten, bis er innen nicht mehr glasig ist.



## 6 Anrichten

**Reis** auf tiefe Teller verteilen. Pla **Pad Kra Pao** daneben anrichten und **Fisch** darauf geben. Restliche **Peperoncini** und **Thai-Basilikum** darüber garnieren.

## En Guete!

### Pangasius

Keine Sorge, wenn Du in Deinem Pangasiusfilet eine weiss-graue Faser entdeckst. Es handelt sich um eine Bindegewebsfaser, die unbedenklich mitgegessen werden kann.

### Du liebst HelloFresh?

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

