



Lachsfilet im Sesammantel mit Teriyakisauce

scharfen Rüebl, Broccoli und Basmati-Wildreis

Viel Gemüse 45 – 55 Minuten • 1085 kcal • Tag 2 kochen

10



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



Basmatiwildreis



Sesam



Limette



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasauce



Blütenhonig



Maizena



Broccoli



Rüebl



rote Peperoncini



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

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

Basiszutaten

Wasser*, Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 2 Auflaufformen

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) 4)	1 x 400 g	2 x 400 g
Basmatiwildreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Sesam 3)	1 x 20 g	2 x 20 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Blütenhonig	1 x 20 g	2 x 20 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 830 g)
Brennwert	545 kJ/ 130 kcal	4538 kJ/ 1085 kcal
Fett	6.52 g	54.32 g
- davon ges. Fettsäuren	1.04 g	8.69 g
Kohlenhydrate	11.13 g	92.71 g
- davon Zucker	3.18 g	26.53 g
Eiweiss	6.68 g	55.67 g
Salz	0.446 g	3.714 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 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Für die Rüebli

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Rüebli schälen und schräg in ca. 0.5 cm Scheiben schneiden.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Rüebli in eine kleine Auflaufform geben und mit 1 TL [2 TL] **Zucker***, 1 EL [2 EL] **Öl***, nach Belieben gehackter **Peperoncini** und **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Reis kochen

Reis in das **kochende Wasser*** rühren und ca. 10 Min. kochen, bis er weich genug ist.

Reis danach durch ein Sieb abgiessen.

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Ingwer, weisse **Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** darin anschwitzen.

Topfinhalt mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncins, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

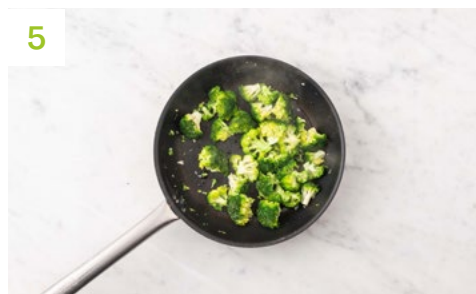


Für den Lachs

Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in eine zweite, leicht gefettete Auflaufform geben, **salzen*** und den **Sesam** auf dem **Lachs** verteilen, sodass er gut bedeckt ist.

Beide Auflaufformen ca. 25 Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist und die **Rüebli** gar sind.

In einen grossen Topf mit Deckel **reichlich heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.



Broccoli braten

Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Broccoli und nach Belieben restlichen **Knoblauch** darin ca. 5 – 6 Min. anschwitzen.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. kochen lassen, bis der **Broccoli** weich und das **Wasser*** komplett verdampft ist.



Sauce zubereiten

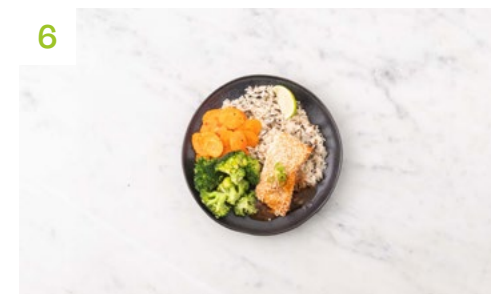
Knoblauch fein hacken.

Die Hälfte [**ganzen**] **Ingwer** schälen und ebenfalls fein hacken.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Limette vierteln.

In einem hohen Rührgefäss 200 ml [400 ml] **Wasser***, **Saft** aus 1 [2] **Limettenspalte**, **Sojasauce**, **Honig** und **Maizena** verrühren.



Anrichten

Lachsfilet, **Reis**, **Rüebli** und **Broccoli** auf Tellern anrichten.

Teriyakisauce dazu reichen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Salmon fillet in sesame coating with teriyaki sauce, spicy carrots, broccoli and basmati wild rice

Lots of vegetables 45-55 minutes • 1.085 kcal • Cook on day 2

10



Norwegian salmon fillet (premium)



Basmati wild rice



Sesame seeds



Lime



Ginger



Garlic clove



Soy sauce



Floral honey



Corn starch



Broccoli



Carrot



Red pepperoncini



Spring onions



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

Let's get started

Wash the vegetables and pat the fish dry with kitchen roll.

Basic ingredients

Water*, sugar*, oil*, salt*, pepper*.

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small pot, 1 sieve and 2 oven dishes.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Norwegian salmon fillet (premium) 4)	1 x	400 g	2 x	400 g
Basmati wild rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Sesame seeds 3)	1 x	20 g	2 x	20 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Floral honey	1 x	20 g	2 x	20 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Carrots	3 x	100 g	6 x	100 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 310 g)
Calories	545 kJ/ 130 kcal	4.538 kJ/ 1.085 kcal
Fat	6.52 g	54.32 g
- incl. saturated fats	1.04 g	8.69 g
Carbohydrate	11.13 g	92.71 g
- incl. sugar	3.18 g	26.53 g
Protein	6.68 g	55.67 g
Salt	0.446 g	3.714 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 3) Sesame seeds 4) Fish 11) Soya 15) Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



For the carrots

Heat plenty of water* in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the carrots and cut them diagonally into slices approx. 0.5 cm thick.

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and finely chop the peperoncini halves (warning: spicy!).

Put carrots in a small oven dish and mix with 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, chopped peperoncini according to taste, and salt* and pepper*.



For the salmon

Put salmon fillet skin side down in a second, lightly greased oven dish, sprinkle with salt*, then spread the sesame seeds on the salmon, covering it well.

Bake the two oven dishes in the oven for approx. 25 min. until the fish is no longer glazed and the carrots are cooked.

Fill a large pot (with lid) with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.



Prepare the sauce

Finely chop the garlic.

Peel half of the [whole] ginger and also chop it finely.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Cut the lime into quarters.

In a tall mixing bowl, mix together 200 ml [400 ml] water*, juice from 1 [2] lime wedges, soy sauce, honey, and corn starch.



Cook the rice

Stir the rice into the boiling water* and cook for approx.

10 min. until it is soft enough.

Drain rice through a sieve afterwards.

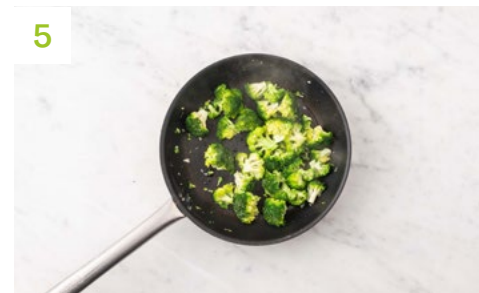
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot.

Sauté the ginger, white spring onion rings and half of the chopped garlic in it.

Deglaze the contents of the pot with the prepared sauce and simmer for 3-4 min. Season with salt* and pepper* and keep warm.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.



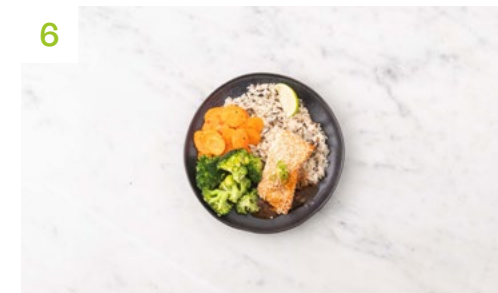
Fry broccoli

Break the broccoli into bite-sized florets.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the broccoli and remaining garlic in it for approx. 5-6 min.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water* and simmer for 3-5 min. until the broccoli is soft and water* has evaporated completely.



Serve

Serve the salmon fillet, rice, carrots and broccoli on plates.

Serve with teriyaki sauce and garnish with green spring onion rings.

Serve with the rest of the lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/





Pavé de saumon en croûte de sésame à la sauce teriyaki des carottes épicées, du brocoli et un mélange de riz

Beaucoup de légumes 45 – 55 minutes • 1.085 kcal • Cuisiner au 2e jour

10



Filet de saumon norvégien (premium)



Riz basmati et riz sauvage



Graines de sésame



Citron vert



Gingembre



Gousse d'ail



Sauce soja



Miel



Fécule de maïs



Brocoli



Carotte



Piment rouge



Oignon de printemps



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

C'est parti

Laver les légumes et essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

Ingrédients de base

Eau*, sucre*, huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 petite casserole, 1 passoire et 2 moules à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon norvégien (premium) ⁴⁾	1 x 400 g	2 x 400 g
Riz sauvage basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Sésame 3)	1 x 20 g	2 x 20 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Miel	1 x 20 g	2 x 20 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 830 g)
Valeur calorique	545 kJ/ 130 kcal	4.538 kJ/ 1.085 kcal
Lipides	6.52 g	54.32 g
- dont acides gras saturés	1.04 g	8.69 g
Glucides	11.13 g	92.71 g
- dont sucre	3.18 g	26.53 g
Protéines	6.68 g	55.67 g
Sel	0.446 g	3.714 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 3) graines de sésame **4)** poisson **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour les carottes

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Peler les carottes et couper en diagonale en tranches d'env. 0.5 cm.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés (attention : piquant !).

Mettre les carottes dans un petit moule à gratin et les mélanger avec 1 cc [2 cc] de sucre*, 1 cs [2 cs] d'huile*, du piment haché selon les goûts, du sel* et du poivre*.



Cuire le riz

Verser le riz dans l'eau* bouillante et le faire cuire env. 10 min en remuant jusqu'à ce qu'il soit suffisamment tendre. Égoutter ensuite le riz dans une passoire. Dans une petite casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le gingembre, les rondelles blanches d'oignon de printemps et la moitié de l'ail haché.

Déglacer le contenu de la casserole avec la sauce préparée et laisser mijoter pendant 3 à 4 min.

Saler, poivrer et maintenir chaud.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

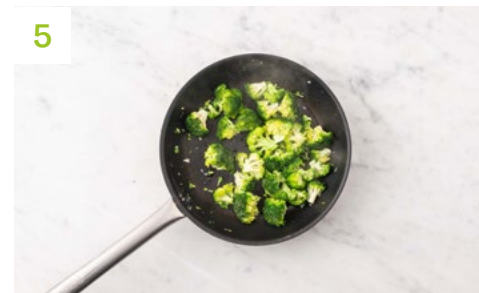


Pour le saumon

Poser le filet de saumon, côté peau vers le bas, dans un deuxième moule à gratin légèrement graissé, saler* et recouvrir le saumon de graines de sésame.

Mettre les deux moules à gratin au four pendant env. 25 min jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide et que les carottes soient cuites.

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler*, couvrir et porter à ébullition.



Faire cuire le brocoli

Découper le brocoli en petits bouquets.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le brocoli et, selon les goûts, le reste de l'ail pendant env. 5 à 6 min.

Déglacer le contenu de la poêle avec 100 ml [200 ml] d'eau* et laisser mijoter encore 3 à 5 min jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et que l'eau* se soit évaporée.



Préparer la sauce

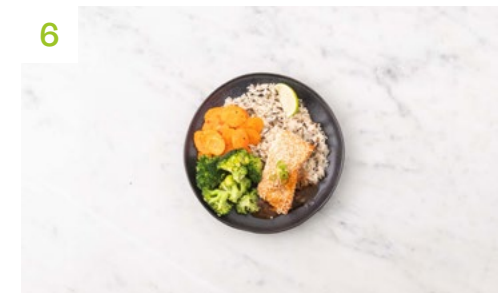
Hacher finement l'ail.

Peler la moitié [l'ensemble] du gingembre et le hacher finement.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper le citron vert en quatre.

Dans un bol mélangeur, mélanger 200 ml [400 ml] d'eau*, le jus de 1 [2] tranches de citron vert, la sauce soja, le miel et la féculé de maïs.



Dresser

Dresser le filet de saumon, le riz, les carottes et le brocoli sur des assiettes.

Servir avec la sauce teriyaki et garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps.

Disposer les quartiers de citron vert restants sur le côté.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/ freunde !

