

Sweet & Spicy Salmon Bowl! mit Baby Pak Choi auf Avocado-creme-Reis

35 – 45 Minuten • 891 kcal • Tag 2 kochen

20



Jasminreis



Avocado



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sriracha Sauce



Sojasauce



Baby Pak Choi



Limette



Lachsfilet



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

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fisch ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 2 grosse Bratpfannen, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 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
Baby Pak Choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Lachsfilet (4)	2 x	150 g	4 x	150 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. 660 g)
Brennwert	562 kJ/ 134 kcal	3726 kJ/ 891 kcal
Fett	7.54 g	49.92 g
- davon ges. Fettsäuren	1.25 g	8.26 g
Kohlenhydrate	10.51 g	69.61 g
- davon Zucker	1.49 g	9.85 g
Eiweiss	6.05 g	40.10 g
Salz	0.357 g	2.367 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

Baby **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. anbraten. Bratpfanneninhalte mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und für 2 – 4 weitere Min. offen kochen lassen, bis das **Wasser** verdampft und der **Pak Choi** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer** würzen. 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 abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein reiben.

Limette vierteln.

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

Knoblauch abziehen. **Avocado** halbieren, Kern entfernen und mit Hilfe eines Löffels in eine grosse Schüssel geben. **Limettenschale**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** ebenfalls in die grosse Schüssel geben und mit Hilfe einer Gabel zu einer glatten Masse verarbeiten. Ein Viertel des **Knoblauchs** fein dazu reiben und vermengen.



5 Für den Lachs

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Lachs** auf der Hautseite für 3 Min. anbraten.

Lachs wenden und auf der anderen Seite für weitere 2 – 3 Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

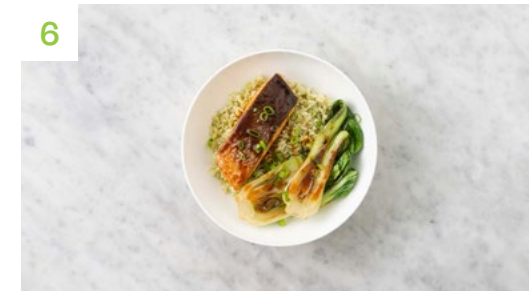
Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und für 30 Sek. einkochen lassen.



3 Für die Sauce

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce**, **Sriracha**, den **Soft** 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 tiefen Tellern verteilen.

Lachs daneben anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

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

En Guete!



Sweet & spicy salmon bowl with baby pak choi on avocado rice

35-45 minutes • 891 kcal • Cook on day 2



Jasmine rice



Avocado



Spring onions



Garlic clove



Sriracha sauce



Soy sauce



Baby pak choi



Lime



Salmon fillet



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, honey*

Cooking utensils

1 large pot, 2 large frying pans, 1 large bowl,
1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Baby pak choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Salmon fillet 4)	2 x	150 g	4 x	150 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. 660 g)
Calories	562 kJ/ 134 kcal	3726 kJ/ 891 kcal
Fat	7.54 g	49.92 g
- incl. saturated fats	1.25 g	8.26 g
Carbohydrate	10.51 g	69.61 g
- incl. sugar	1.49 g	9.85 g
Protein	6.05 g	40.10 g
Salt	0,357 g	2,367 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: 4) Fish **11)** Soya **15)** Wheat.

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



1 Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



2 Prepare the vegetables

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lime into quarters.

Cut the white and green parts of the spring onions into thin rings, keeping them separate.

Peel the garlic. Cut the avocado in half, remove the stone and scoop the flesh into a large bowl using a spoon. Also add lime zest, the white part of the spring onions, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* to the large bowl and mix until smooth with the help of a fork. Finely grate a quarter of the garlic into it and mix it in.



3 For the sauce

In a small bowl, mix together soy sauce, sriracha, the juice of 2 [4] lime quarters, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, 2 tbsp. [4 tbsp.] water*, and pepper* to make a sauce.

Finely grate a quarter of the garlic into it and mix it in.



4 Fry pak choi

Cut baby pak chois in half lengthwise. Finely chop the remaining garlic. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the pak choi on the cut side for 3-4 min. until it gains some colour. Add the garlic and sauté for another 1 min. Deglaze the contents of the frying pan with 100 ml [200 ml] water* and cook uncovered for another 2-4 min. until the water evaporates and the pak choi is tender. Season with salt* and pepper. Keep warm if necessary.



5 For the salmon

In a second large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sauté the salmon skin side down for 3 min.

Turn the salmon over and sauté on other side for another 2-3 min. until fish is no longer pink inside.

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce and cook for 30 sec.



6 Serve

When cooked, fluff rice with a fork and stir in the avocado until everything is well mixed.

Apportion the green rice onto deep plates.

Arrange the salmon alongside it and top with the green parts of the spring onions.

Arrange the pak choi alongside and top with sauce from the frying pan, if desired.

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular pepperoncini. An ingredient you should try first if you are not used to spiciness.

Bon appetit!

Sweet & Spicy Salmon Bowl ! avec du pak choï sur du riz à la crème d'avocat

35 – 45 minutes • 891 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Riz thaï



Avocat



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Sauce sriracha



Sauce soja



Pak Choi



Citron vert



Filet de saumon



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

C'est parti

Laver les légumes, les fines herbes et le poisson, et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Eau*, huile*, sel*, poivre*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 2 grandes poêles, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Sauce soja 11)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Filet de saumon 4)	2 x 150 g	4 x 150 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. 660 g)
Valeur calorique	562 kJ/ 134 kcal	3726 kJ/ 891 kcal
Lipides	7,54 g	49,92 g
- dont acides gras saturés	1,25 g	8,26 g
Glucides	10,51 g	69,61 g
- dont sucre	1,49 g	9,85 g
Protéines	6,05 g	40,10 g
Sel	0,357 g	2,367 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 : **4**) poisson **11**) soja **15**) blé

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



1 Cuire le riz

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans une bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau*chaude, ajouter 0,5 cc [1 cc] de sel* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



4 Faire revenir le pak choï

Couper le pak choï en deux dans le sens de la longueur. Hacher finement le reste d'ail. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir le pak choï pendant 3 à 4 min du côté coupé, jusqu'à ce qu'il soit un peu coloré. Ajouter l'ail et faire revenir 1 min. Déglacer le contenu de la poêle avec 100 ml [200 ml] d'eau* et laisser cuire à découvert pendant 2 à 4 min supplémentaires, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée et que le pak choï soit tendre. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Le garder éventuellement au chaud.

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piment. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.



2 Préparer les légumes

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en quatre.

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

Peler l'ail. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et mettre la chair dans un saladier à l'aide d'une cuillère. Mettre également le zeste de citron vert, la partie blanche de l'oignon de printemps, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* dans le saladier et écraser le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une masse lisse. Y râper finement un quart de l'ail en plus et mélanger.



5 Pour le saumon

Dans une deuxième grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir le saumon pendant 3 minutes côté peau.

Retourner le saumon et le faire revenir de l'autre côté pendant 2 à 3 min supplémentaires, jusqu'à ce que la chair ne soit plus rose à l'intérieur.

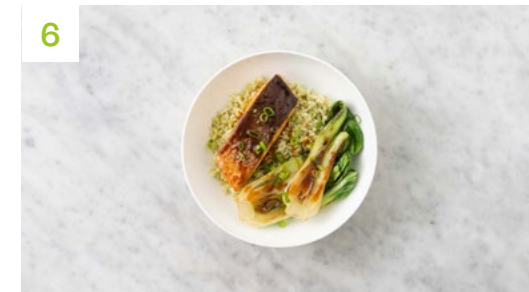
Dégeler avec la sauce préparée et laisser réduire 30 secondes.



3 Pour la sauce

Dans un bol, mélanger la sauce soja, la sriracha, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, 1 cc [2 cc] de miel*, 2 cs [4 cs] d'eau* et du poivre* pour obtenir une sauce.

Y râper finement un quart de l'ail en plus et mélanger.



6 Dresser

Après la cuisson, aérer le riz avec une fourchette et ajouter la crème d'avocat jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Répartir le riz dans des assiettes creuses.

Disposer le saumon à côté et garnir avec la partie verte de l'oignon de printemps.

Dresser le pak choï à côté et garnir à volonté avec la sauce de la poêle.

Bon appétit !