



Lachs mit Spinat in süß-saurer Aprikosensoße auf Sesam-Reis

Family schnell 25 – 35 Minuten • 675 kcal • Tag 2 kochen

35



Lachsfilet



Basmatireis



Frühlingszwiebel



Babyspinat



Knoblauchzehe



Sesamsamen



Aprikosenchutney



Sojasoße



Maisstärke



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Weißweinessig*, Honig*, Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Babyspinat	150 g	250 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 13) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Maisstärke	4 g	6 g	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. 570 g)
Brennwert	499 kJ/119 kcal	2826 kJ/675 kcal
Fett	4,8 g	27,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,6 g
Kohlenhydrate	14 g	79 g
– davon Zucker	3,6 g	20,3 g
Eiweiß	5,6 g	31,8 g
Salz	0,43 g	2,46 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 9) Senf 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten ES: Spanien

1



Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** füllen.

Reis einrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

2



Kleine Vorbereitung

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Spinat grob hacken.

3



Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Sojasauce**, **Aprikosenchutney**, **Maisstärke**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Weißweinessig***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig*** und **Pfeffer*** zu einer **Soße** verrühren.

4



Fisch anbraten

Lachsfilet von beiden Seiten **salzen***.

In eine großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachs** auf der Hautseite darin 2 Min. anbraten. **Lachs** wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Herausnehmen.

5



Letzte Schritte

In der großen Pfanne **Spinat**, **Knoblauch** und Hälfte **Frühlingszwiebeln** 30 Sek. anbraten. Mit der **Soße** ablöschen und köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt und der **Spinat** leicht zusammenfällt.

Restliche **Frühlingszwiebeln**, Hälfte **Sesam**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** unter den **Reis** heben.

6



Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen. Mit **Soße**, **Spinat** und **Lachs** toppen und mit restlichem **Sesam** garnieren.

Guten Appetit!



Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

