



Fischfilet in Teriyakisoße mit scharfem Brokkoli dazu Limettenreis, getoppt mit Cashewkernen

High Protein **schnell** 25 – 35 Minuten • 651 kcal • Tag 2 kochen

5



Pangasius



Brokkoli



rote Chilischote



Limette, gewachst



Knoblauchzehe



Basmatireis



Ingwerpaste



geröstete Cashewkerne



Sojasoße



Maisstärke

**OSTEREIER SUCHEN,
NICHT REZEPTE**



REZEPTE AUSWÄHLEN



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Wasser*, Honig*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 2 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
geröstete Cashewkerne 25)	20 g	40 g	40 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	2
Sojasoße 11) 13) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Knoblauchzehe ES	2	2	3
Maissstärke	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. 620 g)
Brennwert	437 kJ/105 kcal	2725 kJ/651 kcal
Fett	3,7 g	22,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,6 g
Kohlenhydrate	12,5 g	77,9 g
– davon Zucker	1,4 g	8,8 g
Eiweiß	6,3 g	39,5 g
Salz	0,76 g	4,76 g

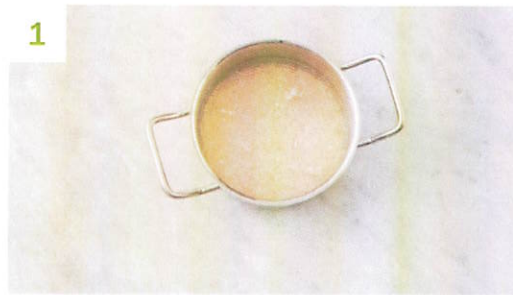
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **4)** Fisch **11)** Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

ES: Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



1 Reis garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **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.

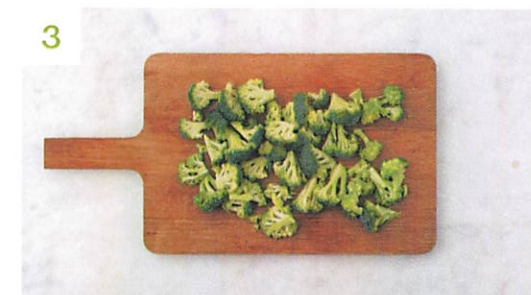


2 Soße anrühren

Knoblauch fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Sojasoße**, **Maissstärke**, **Ingwerpaste**, die Hälfte vom **Knoblauch** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig*** zu einer **Soße** verrühren.

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



3 Gemüse vorbereiten

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

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



4 Brokkoli anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Restlichen **Knoblauch**, **Brokkoli** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist. Mit **Pfeffer*** würzen.



5 Soße vollenden

In einer zweiten großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Fisch auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.

Vorbereitete **Teriyakisoße** zum **Fisch** geben und alles ca. 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig wird und der **Fisch** mit der **Soße** glasiert ist. **Soße** mit **Limettensaft**, **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** unterrühren und auf Tellern anrichten.

Scharfen **Brokkoli**, **Fisch** und **Teriyakisoße** darauf verteilen und mit **Cashews** toppen. Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

