

# Japanische Bowl mit Seelachs auf Reis

dazu knackiger Gurkensalat und Sesamöl

unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 619 kcal • Tag 2 kochen

19



Seelachs



Risottoreis



kleine Salatgurke



Karotte



Mayonnaise



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Sesamöl



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 aus Deiner Küche

Weißweinessig\*, Zucker\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P    | 3P    | 4P    |
|---|-------|-------|-------|
| Seelachs <b>4)</b>                        | 250 g | 375 g | 500 g |
| Risottoreis                               | 150 g | 225 g | 300 g |
| kleine Salatgurke                         | 1     | 2     | 2     |
| Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>          | 1     | 2     | 2     |
| Mayonnaise <b>8) 9)</b>                   | 25 g  | 50 g  | 50 g  |
| Sojasoße <b>11) 15)</b>                   | 25 ml | 25 ml | 50 ml |
| Sweet Chili Soße <b>14)</b>               | 25 g  | 50 g  | 50 g  |
| Sesamöl <b>3)</b>                         | 10 ml | 10 ml | 40 ml |
| Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b> | 1     | 1     | 2     |

\*\*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. 400 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 642 kJ/154 kcal | 2589 kJ/619 kcal    |
| Fett                    | 4,8 g           | 19,3 g              |
| - davon ges. Fettsäuren | 0,6 g           | 2,6 g               |
| Kohlenhydrate           | 20,7 g          | 83,4 g              |
| - davon Zucker          | 3,8 g           | 15,2 g              |
| Eiweiß                  | 8,4 g           | 33,8 g              |
| Salz                    | 0,79 g          | 3,18 g              |

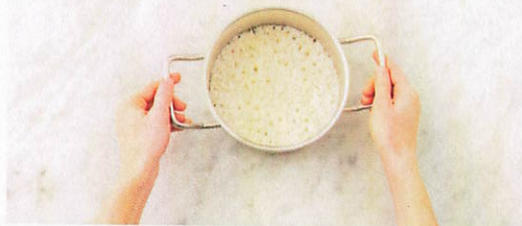
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

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

1



## Reis kochen

In einen grossen Topf 1.000 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 Kochzeit durch ein Sieb abgiessen. Anschliessend zurück in den Topf geben.

2



## Beilagen vorbereiten

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Gurke** längs halbieren, mithilfe eines Löffels die **Kerne** auskratzen, und die **Gurke** in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden. **Rüebli** grob in eine grosse Schüssel raspeln. **Gurke** und weisse **Frühlingszwiebelringe** dazugeben. Mit **Salz\***, **Zucker\*** und **Weißweinessig\*** mischen und marinieren lassen.

3



## Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel Hälfte **Sweet Chili Sauce**, Hälfte **Sesamöl**, **Mayonnaise**, **Zucker\***, **Salz\*** und **Weißweinessig\*** zu einer homogenen **Sauce** verrühren.

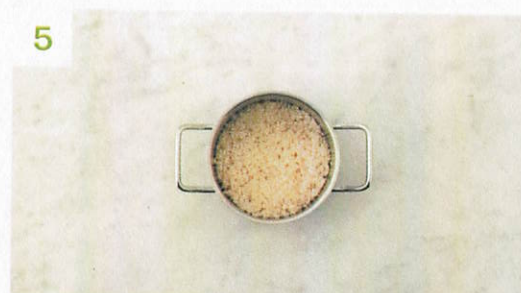
4



## Fisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Öl\*** über mittlerer Temperatur erhitzen. **Fisch** darin 2 – 3 Min. je Seite braten, bis er innen nicht mehr glasig ist. Mit der Hälfte **Sojasauce**, restlicher **Sweet Chili Sauce**, restlichem **Sesamöl** und 2 EL [4 EL] **Wasser\*** ablöschen und 1 Min. köcheln lassen.

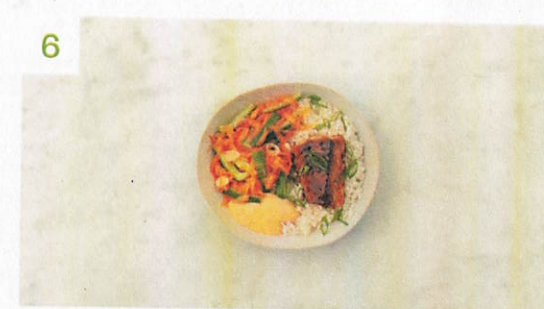
5



## Reis verfeinern

**Reis** mit 1 TL [2 TL] **Weißweinessig\***, 0,25 TL [0,5 TL] **Salz\*** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** vorsichtig mischen.

6



## Anrichten

**Sushireis** auf tiefe Teller verteilen. **Fisch** und eingelegtes **Gemüse** mit der **Sauce** aus der Schüssel darauf anrichten. Mit **Dip** servieren und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren. En Guete!

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>

