

# Lachsfilet in Teriyakisauce mit Avocado dazu Sesamspinat und Jasminreis

Zeit sparen Family 15 Minuten • 3.972 kj/949 kcal • Tag 2 kochen

29



Lachsfilet



Frühlingszwiebel



Teriyakisauce



Jasminreis



Limette, gewachst



Babyspinat



Sesam



Avocado



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grossen Topf.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Teriyakisauce <b>11) 15)</b>	1 x 200 ml	2 x 200 ml
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Sesam <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	618 kJ/148 kcal	3.972 kJ/949 kcal
Fett	7.38 g	47.44 g
- davon ges. Fettsäuren	1.17 g	7.51 g
Kohlenhydrate	14.28 g	91.85 g
- davon Zucker	4.33 g	27.86 g
Eiweiss	5.93 g	38.16 g
Salz	1.026 g	6.598 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!).

1



2



3



## Reis garen & Vorbereitung

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

Einen grossen Topf mit dem **heissen Wasser\*** füllen.

**Reis** hineinrühren und leicht **salzen\***.

Zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgiessen.

Währenddessen weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Limette** in 4 [8] **Spalten** schneiden.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

**Avocadostreifen** mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln.

## Spinat zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Sesam** zugeben und ca. 2 Min. anbraten.

**Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Spinat** aus der Bratpfanne herausnehmen und kurz beiseitestellen.

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** in der Bratpfanne erwärmen.

**Lachsfilets** darin auf der Hautseite 3 Min. anbraten.

Danach wenden und eine weitere Minute anbraten.

## Sauce kochen

**Teriyakisauce** und **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** hinzufügen und **Lachs** mit der **Sauce** glasieren.

**Reis**, **Sesamspinat** und **Avocado** auf dem Teller verteilen.

**Lachsfilet** und **Teriyaki** daraufgeben, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Salmon fillet in teriyaki sauce with avocado

served with sesame spinach and jasmine rice

Save time Family 15 minutes • 3.972 kj/949 kcal • Cook on day 2

29



Salmon fillet



Spring onion



Teriyaki sauce



Jasmine rice



Lime, waxed



Baby spinach



Sesame seeds



Avocado



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

Good to have at hand

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

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

## What you need

1 large frying pan, 1 sieve and 1 large pot.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Salmon fillet <b>4)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Teriyaki sauce <b>11) 15)</b>	1 x 200 ml	2 x 200 ml
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Lime, waxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Baby spinach	1 x 100 g	1 x 200 g
Sesame seeds <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Water*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	618 kJ/148 kcal	3.972 kJ/949 kcal
Fat	7.38 g	47.44 g
- incl. saturated fats	1.17 g	7.51 g
Carbohydrate	14.28 g	91.85 g
- incl. sugar	4.33 g	27.86 g
Protein	5.93 g	38.16 g
Salt	1.026 g	6.598 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).

1



2



3



## Cook rice & preparation

Boil 1.000 ml [2.000 ml] water in the kettle.

Fill a large pot with the hot water\*.

Stir in the rice and lightly season with salt\*.

Bring to the boil and cook for 10 min. until the rice is soft enough.

When the rice is done, drain it through a sieve.

While the rice is cooking, slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Cut the lime into 4 [8] segments.

Cut the avocado in half, remove the stone, remove the flesh and cut into strips.

Drizzle avocado strips with a little lime juice.

## Prepare spinach

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* on medium heat, add white spring onion rings and sesame seeds and sauté for about 2 min.

Gradually add small portions of spinach to the frying pan until the spinach has broken down.

Season with salt\* and pepper\*.

Remove spinach from the frying pan and briefly set to one side.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan again.

Sauté salmon fillets skin side down in this for 3 min.

Then turn and fry for another minute.

## Cook the sauce

Add teriyaki sauce and juice of 1 [2] lime wedges and glaze salmon with sauce.

Apportion rice, sesame spinach and avocado on the plate.

Add salmon fillet and teriyaki, sprinkle with green spring onion rings and enjoy with the remaining 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Filet de saumon à la sauce teriyaki et à l'avocat, épinards au sésame et riz thaï

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 3.972 kJ/949 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Filet de saumon



Oignon de printemps



Sauce teriyaki



Riz thaï



Citron vert, ciré



Pousses d'épinard



Sésame



Avocat



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

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

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 passoire et 1 grande casserole.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon <b>4)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Sauce teriyaki <b>11) 15)</b>	1 x 200 ml	2 x 200 ml
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	618 kJ/148 kcal	3.972 kJ/949 kcal
Lipides	7.38 g	47.44 g
- dont acides gras saturés	1.17 g	7.51 g
Glucides	14.28 g	91.85 g
- dont sucre	4.33 g	27.86 g
Protéines	5.93 g	38.16 g
Sel	1.026 g	6.598 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 !)

1



2



3



## Cuisson du riz & préparation

Chauffer 1 000 ml [2 000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'eau chaude\*.

Y mélanger le riz et saler\* légèrement.

Porter à ébullition et laisser cuire 10 min jusqu'à ce que le riz soit suffisamment tendre.

Lorsque le riz est cuit, égoutter dans une passoire.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Couper le citron vert en 4 [8] tranches.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en tranches.

Arroser les tranches d'avocat d'un peu de jus de citron vert.

## Préparer les épinards

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen, ajouter les rondelles blanches d'oignons de printemps et les graines de sésame et faire revenir pendant environ 2 min.

Ajouter les épinards par petites portions dans la poêle et laisser fondre.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Retirer les épinards de la poêle et les réserver brièvement.

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\* dans la poêle.

Y saisir les filets de saumon côté peau pendant 3 min.

Les retourner ensuite et les faire revenir encore une minute.

## Préparer la sauce

Ajouter la sauce teriyaki et le jus d'1 [2] quartier(s) de citron vert et glacer le saumon avec la sauce.

Répartir le riz, les épinards au sésame et l'avocat sur l'assiette.

Ajouter le filet de saumon et le teriyaki, parsemer de rondelles vertes d'oignons de printemps et déguster avec le reste des quartiers de citron vert.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

freunde !

