

Mildes Fish Stir Fry mit knackigem Gemüse in Sesam-Soja-Sauce auf Jasminreis

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2499 kj/597 kcal • Tag 2 kochen

1



Jasminreis



Seelachs



Rüebli



rote Spitzpeperoni



Buschbohnen



Maizena



Sojasauce



Sesamöl



Frühlingszwiebel



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*, Honig*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 Gemüseschäler, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Seelachs 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Maizena	1 x 6 g	2 x 6 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sesamöl 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Frühlingszwiebel	1 x 140 g	2 x 140 g
Wasser*, Öl*, Honig*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	353 kJ/84 kcal	2.499 kJ/597 kcal
Fett	2.51	17.78
- davon ges. Fettsäuren	0.32	2.26
Kohlenhydrate	11.18	79.07
- davon Zucker	2.07	14.62
Eiweiss	4.54	32.10
Salz	0.28	2.00

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!).



Reis kochen

Erhitze 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0.5 TL [1 TL] **Salz*** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Kleine Vorbereitung

Rüebli schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Peperoni halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und Peperonihälften in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** quer halbieren.

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



Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss **Sojasauce**, **Sesamöl**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Maisstärke**, 1 TL [2 TL] **Honig*** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** verrühren.



Fisch braten

Fischfilets gut trockentupfen und in 2 cm grosse Stücke schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Fischfiletstücke** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Tipp: Sei etwas vorsichtig mit den zarten **Fischfilets**, aber es macht auch nichts, wenn diese auseinanderfallen.

Fischstücke anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseite stellen.



Stir Fry vollenden

Bratpfanne auswaschen und erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** darin erhitzen. **Gemüse** und weisse **Frühlingszwiebelringe** hinzufügen und 6 – 8 Min. anbraten.

Bratpfanneninhalte mit der **vorbereiteten Sauce** ablöschen. Alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis die Sauce eindickt und das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist.

Fischstücke in die **Sauce** geben und ca. 1 Min. erhitzen, bis diese innen nicht mehr glasig sind. **Stir Fry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Stir Fry** daneben anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Mild fish stir-fry with crunchy vegetables in sesame soy sauce on jasmine rice

High protein Family Under 650 calories 30-40 minutes • 2.499 kj/597 kcal • Cook on day 2



Jasmine rice



Hake



Carrot



Red pointed pepper



French beans



Corn starch



Soy sauce



Sesame oil



Spring onions



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

Good to have at hand
Pepper*, salt*, water*, oil*, honey*, vegetable stock powder*

Let's get started

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

What you need

1 vegetable peeler, 1 large frying pan and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Hake 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Red pointed pepper	1 x 100 g	2 x 100 g
French beans	1 x 100 g	1 x 200 g
Corn starch	1 x 6 g	2 x 6 g
Soy sauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sesame oil 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Spring onions	1 x 140 g	2 x 140 g
Water*, oil*, honey*, vegetable stock powder*	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	353 kJ/84 kcal	2.499 kJ/597 kcal
Fat	2.51	17.78
- incl. saturated fats	0.32	2.26
Carbohydrate	11.18	79.07
- incl. sugar	2.07	14.62
Protein	4.54	32.10
Salt	0.28	2.00

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).



Cook the rice

Boil 500 ml [1.000 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.

In the meantime, continue with the recipe.



Get prepped

Peel carrots, halve them lengthways, then cut them diagonally into thin half-moons.

Cut the pepper in half, remove the core and stalk, and cut the pepper halves into strips 1 cm thick.

Remove the ends of the French beans and halve them crossways.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.



Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, whisk together soy sauce, sesame oil, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, corn starch, 1 tsp. [2 tsp.] honey* and 200 ml [400 ml] water*.



Fry the fish

Pat fish fillets dry and cut them into 2 cm pieces.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sear fish fillet pieces all around for 2-3 min.

Tip: Be careful with the tender fish fillets, but don't worry if they do fall apart.

Then remove fish pieces from the frying pan and set them aside.



Finish stir-fry

Wipe frying pan clean and heat up another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*. Add vegetables and white spring onion rings and sauté for 6-8 min.

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce. Cook everything for 3-4 min. until sauce thickens and vegetables are cooked but still firm to the bite.

Add fish pieces to sauce and heat for approx. 1 min. until no longer glazed inside. Season stir-fry with salt* and pepper*.



Serve

At the end of the cooking time, fluff the rice with a fork and apportion it onto deep plates. Add stir-fry and top with green spring onion rings.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Wok de poisson et de légumes croquants à la sauce sésame et soja sur riz thaï

Hautement protéiné **Famille** Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.499 kj/597 kcal – Consommer au 2e jour

1



Riz jasmin



Lieu noir



Carottes



Poivrons longs rouges



Haricots verts



Maïzena



Sauce de soja



Huile de sésame



Oignons de printemps



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Poivre*, sel*, eau*, huile*, miel*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les **légumes** et essuyer le **poisson** avec de l'essuie-tout.

Ce dont vous avez besoin

1 économe, 1 grande poêle et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Lieu noir 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Maïzena	1 x 6 g	2 x 6 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Huile de sésame 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Oignon de printemps	1 x 140 g	2 x 140 g
Eau*, huile*, miel*, bouillon de légumes en poudre*	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	353 kJ/84 kcal	2.499 kJ/597 kcal
Lipides	2.51	17.78
- dont acides gras saturés	0.32	2.26
Glucides	11.18	79.07
- dont sucre	2.07	14.62
Protéines	4.54	32.10
Sel	0.28	2.00

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.)



Cuire le riz

Chauffer 500 ml [1.000 ml] d'**eau** dans la bouilloire. Verser 300 ml [600 ml] d'**eau* chaude** dans une petite casserole, 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 le **riz** au moins 10 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Petite préparation

Éplucher les **carottes**, les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en fines demi-lunes.

Couper en deux le **poivron**, retirer la partie dure et les graines, puis débiter en lamelles d'1 cm.

Couper les extrémités des haricots et les couper transversalement en deux.

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



Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger la sauce **soja**, l'huile de sésame, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la fécule de maïs, 1 cc [2 cc] de miel* et 200 ml [400 ml] d'eau*.



Faire cuire le poisson

Bien éponger les **filets de poisson** et les couper en morceaux de 2 cm.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et y saisir à feu vif les **filets de poisson** 2 à 3 min.

Astuce : Manipulez les filets de poisson avec précaution lorsqu'ils sont tendres, mais ce n'est aussi pas grave s'ils se morcellent.

Sortir ensuite les **morceaux de poisson** de la poêle et les réserver.



Terminer le wok

Essuyer la poêle avec un essuie-tout et chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'**huile***. Ajouter les **légumes** et les **rondelles blanches d'oignons de printemps** et faire revenir pendant 6 à 8 min.

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce préparée. Laisser cuire le tout pendant 3 à 4 min jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les **légumes** soient cuits **mais** encore croquants.

Ajouter les **morceaux de poisson** à la sauce et faire chauffer pendant env. 1 min jusqu'à ce qu'ils ne soient plus translucides à l'intérieur. Assaisonner le wok avec du **sel*** et du **poivre***.



Dresser

À la fin de la cuisson, aérer un peu le **riz** avec une fourchette et le répartir sur des assiettes creuses. Dresser les légumes et le poisson à côté et garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

