

Seehecht in Teriyakisauce mit scharfer Zucchetti dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 614 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Frühlingszwiebel



Basmatireis



Limette



Sojasauce



Knoblauchzehe



Ingwer



Cashewkerne



Maizena



Zucchetti



rote Peperoncini



- 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*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Honig*

Kochutensilien

2 grosse Bratpfannen, 1 hohes Rührgefäss,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Knoblauchzehe	2 x 4 g	3 x 4 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Cashewkerne 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 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. 630 g)
Brennwert	406 kJ/ 97 kcal	2568 kJ/ 614 kcal
Fett	2.83 g	17.89 g
- davon ges. Fettsäuren	0.41 g	2.59 g
Kohlenhydrate	12.05 g	76.14 g
- davon Zucker	1.92 g	12.14 g
Eiweiss	5.37 g	33.95 g
Salz	0.714 g	4.511 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 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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



1 Reis garen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 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 Gemüse schneiden

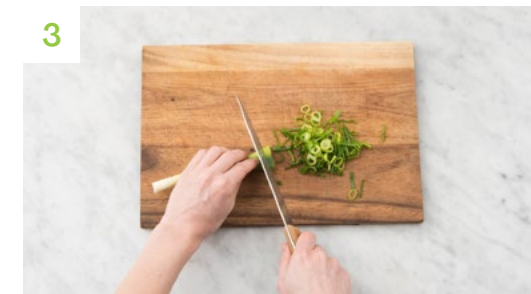
Ingwer schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

In ein hohes Rührgefäss **Sojasauce**, 2 TL [4 TL] **Honig***, **Maizena**, gehackten **Ingwer (Achtung: scharf!)**, die Hälfte vom **Knoblauch**, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und 0.5 EL [1 EL] **Zucker*** geben und zu einer **Sauce** verrühren.

Limette heiss abwaschen und Schale der **Limette** fein abreiben.

Limette in 6 [12] Spalten schneiden.

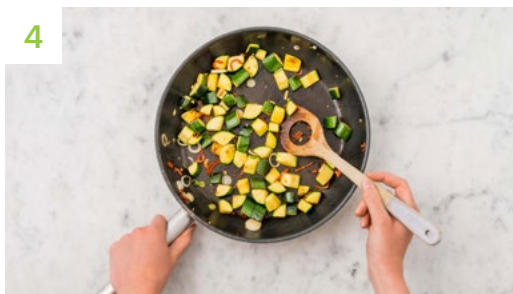


3 Gemüse vorbereiten

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

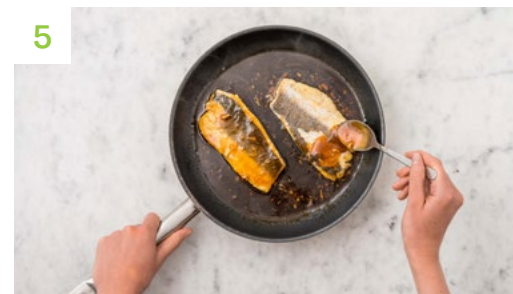
Zucchini in 2 cm Würfel schneiden.

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



4 Zucchini anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, weisse **Frühlingszwiebelringe**, restlichen **Knoblauch**, **Zucchiniwürfel** und **Peperoncinistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Sauce vollenden

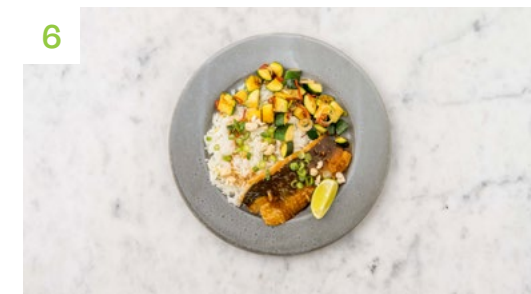
In einer zweiten grossen Bratpfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, dann herausnehmen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Seehecht darin auf jeder Seite jeweils ca. 2 Min. goldbraun braten.

Vorbereitete **Teriyakisauce** zum **Fisch** geben und alles ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig wird und der **Seehecht** mit der **Sauce** glasiert ist.

Sauce mit **Limettensaft**, **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



6 Anrichten

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

Scharfe **Zucchini**, **Seehecht** und **Teriyaki** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen.

Mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Hake in teriyaki sauce with spicy courgette and lime rice

Under 650 calories | High protein | 30-40 minutes • 614 kcal • Cook on day 2



Hake



Spring onion



Basmati rice



Lime



Soy sauce



Garlic clove



Ginger



Cashews



Corn starch



Courgette



Red peperoncini

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, oil*, sugar*, honey*

Cooking utensils

2 large frying pans, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake 4	2 x	125 g	4 x	125 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Soy sauce 11 15	1 x	50 ml	1 x	25 ml
Garlic clove	2 x	4 g	3 x	4 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Cashews 25	1 x	20 g	2 x	20 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g

**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. 630 g)
Calories	406 kJ/ 97 kcal	2568 kJ/ 614 kcal
Fat	2.83 g	17.89 g
- incl. saturated fats	0.41 g	2.59 g
Carbohydrate	12.05 g	76.14 g
- incl. sugar	1.92 g	12.14 g
Protein	5.37 g	33.95 g
Salt	0.714 g	4.511 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: 4 Fish **11** Soya **15** Wheat **25** Cashew nuts

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the rice

Heat plenty of water* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



2 Chop the vegetables

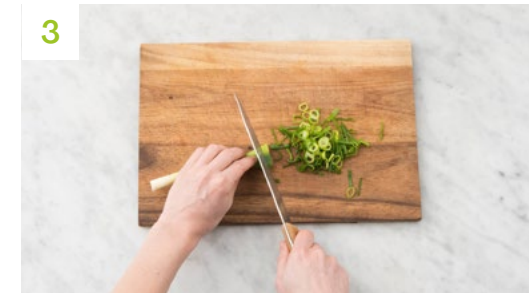
Peel and finely chop the ginger.

Peel and finely chop the garlic.

In a tall mixing bowl, stir the soy sauce, 2 tsp. [4 tsp.] honey*, corn starch, chopped ginger (warning: spicy!), half of the garlic, 100 ml [200 ml] water* and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] sugar* to make a sauce.

Wash the lime in hot water and finely grate the zest.

Cut the lime into 6 [12] wedges.



3 Prepare the vegetables

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

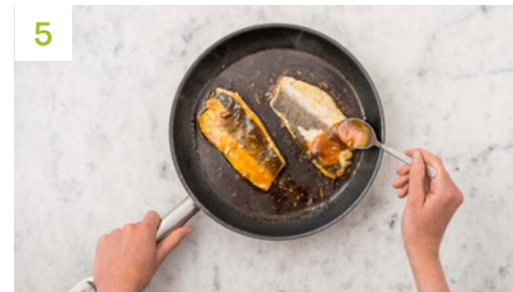
Dice the courgette into 2 cm cubes.

Halve the peperoncini, remove the seeds and cut the peperoncini halves into strips (warning: spicy!).



4 Sauté the courgette

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat, add white spring onion rings, the rest of the garlic, courgette cubes and peperoncini strips according to taste (warning: spicy!), and sauté for 5-6 min. until the courgette is soft. Season with salt* and pepper*.



5 Finish the sauce

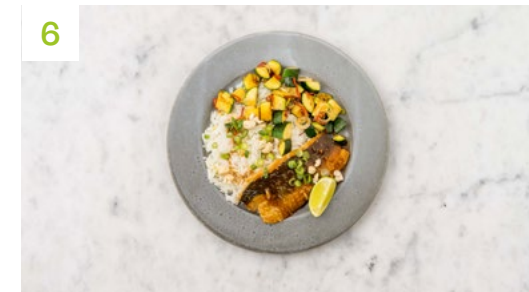
In a second large frying pan, toast the cashews without fat for 1-2 min., then remove them.

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

Fry the hake for about 2 min. on each side until golden brown.

Add the prepared teriyaki sauce to the fish and simmer for about 2 min. until the sauce thickens and the hake is glazed with the sauce.

Season the sauce with lime juice, salt* and pepper*.



6 Serve

Fluff the rice with a fork, stir in the lime zest and apportion onto plates.

Top with the spicy courgette, hake and teriyaki, and sprinkle with green spring onion rings and cashews.

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!



Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary.

Merlu à la sauce teriyaki avec courgettes épicées et riz au citron vert

Moins de 650 calories Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 614 kcal • Cuisiner au 2e jour

21



Merlu



Oignon de printemps



Riz basmati



Citron vert



Sauce soja



Gousse d'ail



Gingembre



Noix de cajou



Maïzena



Courgettes



Piment rouge



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

C'est parti

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

Les bases de votre cuisine *

Eau*, sel*, poivre*, huile*, sucre*, miel*

Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles, 1 bol mélangeur, 1 passoire, 1 petite casserole avec couvercle et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Gousse d'ail	2 x 4 g	3 x 4 g
Gingembre	0,5 x 30 g**	1 x 30 g
Noix de cajou 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g

**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. 630 g)
Valeur calorique	406 kJ/ 97 kcal	2568 kJ/ 614 kcal
Lipides	2,83 g	17,89 g
- dont acides gras saturés	0,41 g	2,59 g
Glucides	12,05 g	76,14 g
- dont sucre	1,92 g	12,14 g
Protéines	5,37 g	33,95 g
Sel	0,714 g	4,511 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 : 4) poisson **11)** soja **15)** blé **25)** noix de cajou

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement 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 au moins 10 min.



4 Faire frire les courgettes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle à feu moyen, ajouter les rondelles blanches d'oignon de printemps, le reste d'ail, les dés de courgette et les lanières de piments selon vos goûts (attention, ça pique !), faire frire env. 5 à 6 min jusqu'à ce que la courgette soit tendre. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants.



2 Couper les légumes

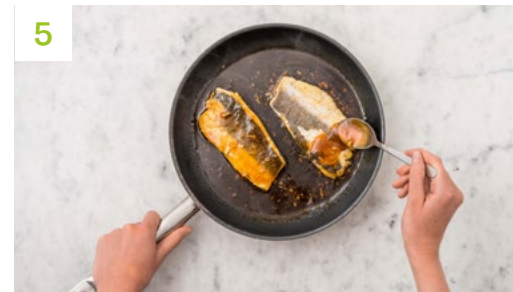
Peler le gingembre et hacher finement.

Peler et hacher finement l'ail.

Dans un bol mélangeur, verser la sauce soja, 2 cc [4 cc] de miel*, la fécule de maïs, le gingembre haché (attention, ça pique !), la moitié de l'ail, 100 ml [200 ml] d'eau* et 0.5 cs [1 cs] de sucre* et mélanger jusqu'à obtention d'une sauce.

Laver le citron vert à l'eau bouillante et en râper finement le zeste.

Couper le citron vert en 6 [12] quartiers.

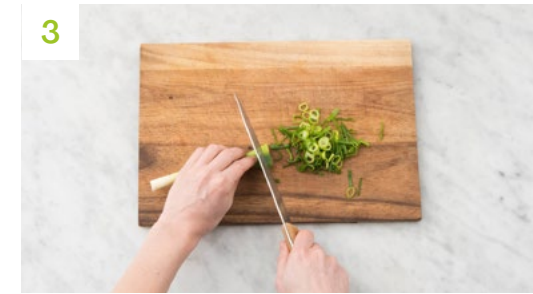


5 Finir la sauce

Dans une deuxième grande poêle, faire griller les noix de cajou sans ajouter de matière grasse 1 à 2 min, puis les retirer.

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire frire le merlu env. 2 min de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Verser la sauce teriyaki préparée sur le poisson et faire mijoter le tout env. 2 min jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et que le merlu soit glacé avec la sauce. Assaisonner la sauce avec du jus de citron vert, du sel* et du poivre*.

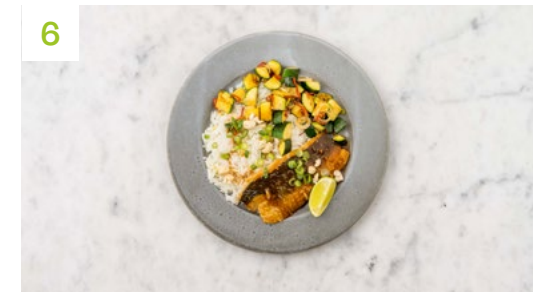


3 Préparer les légumes

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

Couper les courgettes en dés de 2 cm.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés de piment en lamelles (attention, ça pique !).



6 Dresser

Aérer le riz à la fourchette, ajouter le zeste de citron vert, puis disposer dans les assiettes.

Dresser les courgettes piquantes, le merlu et le teriyaki sur le dessus, parsemer de rondelles vertes d'oignon de printemps et de noix de cajou.

Déguster avec les quartiers de citron vert restants.

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 !

