

# Lachsfilet im Sesammantel mit Teriyakisöße

scharfen Karotten, Brokkolini und Basmatireis

Thermomix kocht • 1095 kcal • Tag 2 kochen

10

MEISTERSTÜCK



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



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



Basmatireis



Sesam



Limette, gewachst



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasoße



Honig



Maisstärke



Brokkolini (Bimi)



Karotte



rote Chilischote



Frühlingszwiebel

**thermomix**

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Zucker\*

# Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 Auflaufformen, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium <b>6</b> )	400 g	600 g	800 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sesam <b>8</b>	20 g	30 g	40 g
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>VE</b>   <b>VN</b>	1	1	1
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Sojasoße <b>1</b>   <b>10</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Honig	20 g	28 g	40 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Brokkolini (Bimi)	300 g	400 g	600 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	3	5	6
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Öl*, Wasser*, Zucker*, Salz*	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. 870 g)
Brennwert	529 kJ/127 kcal	4581 kJ/1095 kcal
Fett	6,28 g	54,39 g
– davon ges. Fettsäuren	0,94 g	8,11 g
Kohlenhydrate	10,84 g	93,83 g
– davon Zucker	3,19 g	27,57 g
Eiweiß	6,71 g	58,05 g
Salz	0,637 g	5,509 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:** **1**) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **6**) Fisch oder Fischerezeugnisse **8**) Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse **10**) Soja oder Sojaerzeugnisse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien



## Für die Karotten

**Karotte** schälen und schräg in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Chili** halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), nach Belieben in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Karotte** in eine kleine Auflaufform geben und mit zerkleinertem **Chili**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Dampfgaren & backen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Nun die beiden Auflaufformen in den Ofen schieben und für ca. 25 Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist und die **Karotten** gar sind. Währenddessen den weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

### rote Chilischote

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



## Fisch & Varoma vorbereiten

**Lachsfilet** mit der Hautseite nach unten in eine zweite, leicht gefettete Auflaufform geben, **salzen\*** und den **Sesam** auf dem **Lachs** verteilen, sodass er gut bedeckt ist. Auflaufformen noch nicht in den Ofen schieben.

**Brokkolini** in den Varoma-Behälter geben, **salzen\***, **pfeffern\*** und darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte über dem **Brokkolini** verteilen. Varoma verschließen.



## Weiter garen & Soße kochen

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ziehen lassen. Varoma wieder aufsetzen und **Brokkolini 7 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen die **Soße** kochen. In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Anschließend mit vorbereiteter **Soße** ablöschen und für 3 – 4 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Soße

Restlichen **Knoblauch** mit dem Spatel nach unten schieben. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden, in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 200 g [300 g | 400 g] **Wasser\***, **Soft** aus 1 [1 | 2] **Limettenspalte**, **Sojasoße**, **Honig** und **Maisstärke** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen. **Soße** in eine Schüssel umfüllen.



## Anrichten

Varoma abnehmen.

**Reis** mit einer Gabel auflockern.

**Reis**, **Lachsfilet**, **Karotten** und **Brokkolini** auf Tellern anrichten. **Teriyakisauce** dazu reichen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

## Guten Appetit!