

# Seehecht in Teriyakisoße mit scharfer Zucchini dazu Limettenreis

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 633 kcal • Tag 2 kochen

21



Seehecht



Basmatireis



Zucchini



Cashewkerne



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Ingwer



rote Chilischote



Honig



Sojasoße



Knoblauchzehe



Maisstärke



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Gemüseribe, 1 kleiner Topf, 1 kleine Pfanne und Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Cashewkerne <b>25)</b>	20 g	40 g	40 g
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	1	1	2
Ingwer <b>PE   CN   BR   TH</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	1	1	2
Honig	20 g	28 g	40 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	50 ml	75 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	2	3
Maisstärke	4 g	6 g	8 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. 640 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	2647 kJ/633 kcal
Fett	2,80 g	18,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	2,62 g
Kohlenhydrate	12,56 g	80,94 g
– davon Zucker	2,55 g	16,45 g
Eiweiß	5,21 g	33,58 g
Salz	0,780 g	5,025 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!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **CN:** China **TH:** Thailand



## Zerkleinern

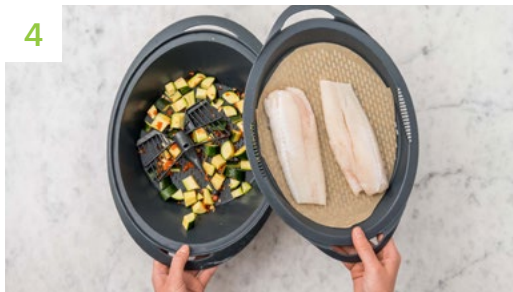
**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Ingwer** schälen und in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.



## Dampfgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben.

**Seehecht** auf den V-Einlegeboden geben und den V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden. In einer kleinen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, dann herausnehmen.

### Chilischote

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



## Soße & vorgaren

**Ingwer** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Sojasoße, Honig, Maisstärke**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser\*** und 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Zucker\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 5** vermischen.

**Soße** in einen kleinen Topf umfüllen.

**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, **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren und fortfahren.



## Soße vollenden

Nach der Dampfzeit Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 6 Min. ziehen lassen.

Währenddessen den Topf mit vorbereiteter **Teriyakisoße** erhitzen und ca. 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist.

**Soße** mit **Limettensaft, Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken.



## Zucchini vorbereiten

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 1,5 cm Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

Restlichen zerkleinerten **Knoblauch** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben, vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben.



## Anrichten

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, dabei **Limettenabrieb** unterheben und zusammen mit scharfer **Zucchini** auf Tellern anrichten.

**Seehecht** daneben legen und mit **Teriyakisoße** glasieren.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!