Indonesische Fish Bowl mit würzigem Ofenreis

mit fruchtig-scharfem Erdnuss-Aprikosen-Dip

29

Wenig Vorbereitung | High Protein | 45 – 55 Minuten • 2666 kJ/637 kcal • Tag 2 kochen

- Seelachs
- Basmatireis
- Ketjap Manis
- Sojasoße
- Knoblauchzehe
- Frühlingszwiebel
- Karotte
- Hühnerbrühe
- Erdnussbutter
- Aprikosenchutney
- Sriracha Sauce

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze oder Umluft vor.

Was Du benötigst

Aluminiumfolie, 1 kleine Schüssel und 2 Auflaufformen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs **4)**	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ketjap Manis **11) 15)**	18 ml	36 ml	36 ml
Sojasoße **11) 15)**	25 ml	50 ml	50 ml
Knoblauchzehe **ES**	1	2	2
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **IT**	1	2	2
Karotte **DE** | **NL** | **ES** | **IL**	2	3	4
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Erdnussbutter **1)**	25 g	50 g	50 g
Aprikosenchutney **9)**	50 ml	75 ml	100 ml
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
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. 550 g)
Brennwert	489 kJ/117 kcal	2666 kJ/637 kcal
Fett	3,44 g	18,74 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	2,38 g
Kohlenhydrate	15,40 g	84,01 g
– davon Zucker	3,88 g	21,18 g
Eiweiß	6,14 g	33,50 g
Salz	0,764 g	4,168 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) Erdnüsse **4)** Fisch **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **IL:** Israel

2022-W14

1

Kleine Vorbereitung

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

Karotten schälen und Enden entfernen.

Karotten längs halbieren und quer in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

2

Reis vorbereiten

Reis, **Karotte**, **Knoblauch** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in eine Auflaufform geben.

Inhalt mit 300 ml **[450 ml | 600 ml]** kochendem **Wasser*** aufgießen.

Sojasoße, **Ketjap Manis** und **Hühnerbrühe** hinzugeben und alles gründlich verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

3

Reis backen

Die Auflaufform mit dem **Reis** mit einem ausreichend großen Bogen Aluminiumfolie abdecken.

Dabei die Aluminiumfolie direkt auf die Oberfläche legen. Die überflüssige Folie an die inneren Seiten der Auflaufform drücken und ggf. umschlagen, sodass alles dicht abgeschlossen ist.

Auflaufform auf ein Gitterrost geben und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen für 30 Min. backen.

4

Währenddessen

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Erdnussbutter**, **Sriracha**, **Aprikosenchutney** und 4 EL **[6 EL | 8 EL] Wasser*** miteinander zu einem glatten **Dip** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Fischfilets in eine Auflaufform geben und mit 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

5

Fisch backen

In den letzten 5 Min. der Reis-Backzeit die Auflaufform mit dem **Fisch** in den Ofen geben und 15 Min. backen, bis dieser innen nicht mehr glasig ist.

Nach Ende der Reis-Backzeit den **Reis** aus dem Ofen nehmen und zugedeckt weitere 10 Min. quellen lassen.

6

Anrichten

Reis auf Tellern verteilen.

Fischfilets darauf anrichten, nach Belieben mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit **Dip** beträufeln.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde