



Seehecht im Kokosmantel

mit Süßkartoffelpüree und Gurkensalsa



ca. 30min



3-4 Personen

Der Seehecht schwimmt heute ganz abenteuerlustig in tropischen Gefilden, darum trägt er ein luftiges Sommerhemd aus lockeren Kokosflocken. Schließlich strandet er auf einer goldenen Sandbank aus Süßkartoffel- und Karottenpüree. Umhüllt vom Duft der Currygewürze hält er im kühlenden Schatten einer erfrischend pikanten Gurkensalsa ein kurzes Nickerchen und träumt von einem engen Tanz mit Koriander und Limetten.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen Seehechtfillett⁴
- 50g Kokosraspel
- 1 Gurke
- 20g Koriander
- 1 grüne Peperoni
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 400kcal, Fett 13.9g, Kohlenhydrate 38.0g, Eiweiß 26.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in Scheiben schneiden. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



2. Gemüse kochen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** mit 1/2-1TL Salz in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. weich kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und warm halten.



3. Fisch vorbereiten

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit der **Gewürzmischung** und 1EL Pflanzenöl zu einer **Würzpaste** verrühren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** rundum mit der **Würzpasta** einreiben und in eine mittelgroße Auflaufform geben. Die **Kokosraspel** auf dem **Fisch** verteilen und leicht andrücken.



4. Fisch backen

Den **Fisch** mit 1 Prise Salz würzen und ca. 10Min. im Ofen garen. Die Ofentemperatur auf 250°C erhöhen, ggf. die Grillfunktion einschalten, und den **Fisch** weitere 3-5Min. backen, bis er gar und der **Kokosmantel** goldbraun ist.



5. Salsa zubereiten

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander** **samt Stängeln** fein schneiden und die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Gurken** mit **1/4 der Peperoni**, der **1/2 des Korianders** sowie **1-2TL Limettensaft** und 1 Prise Salz zu einer **Salsa** vermengen. Nach Belieben mit mehr **Limettensaft** und Salz abschmecken.



6. Gemüse pürieren

Das **Gemüse** mit dem **Currypulver** im Topf glatt pürieren. Nach Bedarf etwas **Kochwasser** zugeben, bis das **Püree** cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Püree** mit dem **Fisch** und der **Salsa** auf Teller verteilen. Mit den **Limettenspalten** und dem **restlichen Koriander** sowie der **restlichen Peperoni** nach Geschmack garnieren und servieren.