



Special: Seehecht „en papillote“

ecuadorianische Art mit Orange und Quinoa



ca. 30min



2 Personen

„En papillote“, ein Begriff aus der französischen Küche, beschreibt den Kochvorgang, bei dem Fleisch oder Fisch mit Gewürzen oder Kräutern in Pergamentpapier eingewickelt wird und in seinem eigenen Saft im Ofen gart. Das Ergebnis? Zartes Fleisch, dessen eigener Geschmack besonders hervorsteicht. Heute verschmilzt feines Seehechtfilet mit fruchtiger Orange und pikantem Cajun-Gewürz zu ganz exquisiter Gaumenfreude. Très bon!

Was du von uns bekommst

- 20g Kokosflocken ¹²
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Tomate
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 200ml Kokosmilch
- 150g Quinoa
- 1 Packung Seehechtfilet ⁴
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 779kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 70.7g, Eiweiß 37.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kokosflocken** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die **Orangenschale** abreiben und die **Orange** halbieren, eine **Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



4. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten. Den **Fisch** kalt abspülen, evtl. vorhandene Gräten entfernen und trocken tupfen.



2. Zwiebeln anbraten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann fein würfeln und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. glasig anbraten.



5. Fisch vorbereiten

Einige **Korianderblätter** für die Garnitur beiseitelegen. Den **übrigen Koriander samt Stängeln** fein schneiden und mit dem **Orangensaft**, dem **übrigen Knoblauch**, der **restlichen Gewürzmischung** und 1/2TL Salz verrühren. Die **Orangenscheiben** auf 2 ca. 20x20cm großen Stücken Backpapier mittig auslegen, den **Fisch** darauf legen und mit der **Orangensauce** beträufeln.



3. Kokossauce zubereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln, in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **1/2 des Knoblauchs**, **3/4 der Gewürzmischung** sowie 1 Prise Salz einrühren und 30Sek.-1Min. erhitzen. Die **Tomaten**, die **Kokosmilch** und 100ml Wasser hinzufügen, bei niedriger Hitze 12-15Min. köcheln lassen und mit Salz abschmecken.



6. Fisch garen

Das Papier hochklappen, zu einem möglichst dichten Päckchen verschließen und auf einem Backblech ca. 12Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist. Die **Quinoa** auflockern und mit der **Kokossauce** anrichten. Den **Fisch** auf der **Quinoa** oder im Päckchen neben der **Quinoa** anrichten. Mit den **Kokosflocken**, dem **übrigen Koriander** und der **Orangenschale** garniert servieren.