

Peruanisches Kabeljau-Ceviche

mit geröstetem Mais und Quinoa



20-30min



2 Personen

Ceviche ist ein Klassiker der peruanischen Küche und ist mittlerweile auch hierzulande nicht unbekannt. Für unsere schnelle Variante marinieren wir den Fisch nicht roh, sondern pochieren zartes Kabeljaufilet kurz in Wasser und beträufeln den Fisch vor dem Servieren mit einer feinen Zitrus-Koriander-Sauce. Dazu gibt es ein aromatisches Quinoa-Gemüse mit Mais, Karotten und Gurke.

• 4

•

- Energie 625kcal, Fett 18.8g,
Kohlenhydrate 65.2g, Eiweiß 42.8g

