

Peruanisches Kabeljau-Ceviche

mit geröstetem Mais und Quinoa



20-30min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

• 4

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Messbecher
- Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Wasserkocher
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten! Diese am besten mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten!

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 545kcal, Fett 14.1g, Kohlenhydrate 57.7g, Eiweiß 41.4g



1. Quinoa kochen

In einem Wasserkocher 1,2L Wasser zum Kochen bringen. **300g Quinoa** abwiegen oder messen und in einem mittleren Topf mit dem heißen Wasser übergießen. Erneut aufkochen lassen und die **Quinoa** abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 10-12Min. garen. In ein Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und beiseitestellen.



4. Zwiebeln marinieren

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die **Chilischote** halbieren, entkernen und fein hacken. Die **Orange** und die **Limetten** auspressen und den **Zitrussaft** mit den **Zwiebeln**, der **Chili** und 1 Prise Salz verrühren. Die Enden der **Gurke** abschneiden und die **Gurke** in 0,5-1cm kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken.



2. Karotten schneiden

Inzwischen die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** in 0,5-1cm kleine Würfel schneiden. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** und den **Mais** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 5Min. braten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist.



5. Fisch pochieren

In einem kleinen Topf 200ml Wasser mit 50ml Essig zum Kochen bringen. Den **Kabeljau** in mundgerechte Stücke schneiden. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten! Diese am besten mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten! Den **Fisch** bei mittlerer Hitze im Essigwasser 4-5Min. pochieren, dann vorsichtig abgießen und mit etwas Salz würzen.



6. Quinoa mischen

Währenddessen die **Quinoa** mit den **Karotten**, dem **Mais**, den **Gurkenwürfeln**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz mischen. Den **pochierten Fisch** auf der **Quinoa** anrichten und mit dem **gehackten Koriander** bestreuen. Die **Zwiebeln** aus der **Marinade** nehmen und ebenfalls auf dem **Fisch** verteilen. Den **Zitrussaft** nach Geschmack darüberträufeln und das **Ceviche** servieren.