



**FLU
FIGHTER**

Tamarinden-Erdnuss-Seelachs

mit Paprika-Weißkohl-Gemüse

20-30min 2 Personen

Heute gibt es im Ofen gebackenen Seelachs mit Tamarinde und knackigem Pfannengemüse. Die Tamarinde ist die Frucht des Tamarindenbaumes und wird vor allem in der asiatischen, indischen und afrikanischen Küche verwendet. Sie hat einen besonderen, angenehm säuerlichen Geschmack und bereichert dein Essen ganz nebenbei noch mit einer Extrapolition Vitamin C und kann sogar bei Halsschmerzen lindernd wirken. Ein echter „Flu Fighter“!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Weißkohl
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 2 Karotten
- 10g frischer Koriander
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet und gesalzen ⁵
- 1 Päckchen Tamarindenpaste

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Den Fisch vorher auf mögliche Gräten untersuchen und diese mit einer Pinzette entfernen oder beim Essen darauf achten!

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 27.2g, Kohlenhydrate 33.8g, Eiweiß 38.9g



1. Fisch vorbereiten

Den Backofen auf 150°C Umluft (170°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Seelachs** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **8 gleich große Stücke** schneiden und in eine Auflaufform legen. **Tipp:** Den **Fisch** vorher auf mögliche **Gräten** untersuchen und diese mit einer Pinzette entfernen oder beim Essen darauf achten!



4. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Den **Weißkohl** vom Strunk befreien und in 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen und grob raspeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



2. Fisch garen

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **1/2 der Tamarindenpaste** mit dem **Knoblauch** und der **Sojasauce** verrühren und über den **Fisch** geben. Den **Fisch** für ca. 12-15Min. im Ofen backen, bis er in der Mitte durchgegart ist. Die restliche Paste wird nicht weiter benötigt.



3. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren. Eine **Limettenhälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



5. Gemüse anbraten

Den **Weißkohl** in einer großen Pfanne oder in einem Wok mit 1-2EL Pflanzenöl bei hoher Hitze ca. 3-4 Min scharf anbraten. Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** dazugeben und das **Gemüse** für weitere 3-5Min. braten.



6. Garnitur vorbereiten

Den **Fisch** aus der Auflaufform nehmen und den **ausgetretenen Saft** über das **Gemüse** geben. Das **Gemüse** mit **Limettenabrieb**, - **saft** und Salz abschmecken. Den **Koriander** und die **Erdnüsse** hacken. Das **Gemüse** mit dem **Fisch** anrichten und mit dem **Koriander** und den **Erdnüssen** garniert servieren. Die **Limettenspalten** nach Geschmack über dem **Fisch** auspressen.