



Gebratene Forelle

mit Pak Choi-Gemüse und Ingwer-Reis



20-30min



2 Personen

Das wird dein Immunsystem stärken! Es gibt Jasminreis, den wir mit Ingwer verfeinern. Dazu braten wir asiatischen Pak Choi und Karotten in einer süßlich-herzhaften Marinade und richten alles mit gebratener Forelle an. Da wirst du dich schon beim Kochen fit fühlen!

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Karotte
- Forellenfilet mit Haut
- frischer Ingwer
- unbehandelte Zitrone
- Sojasauce ^{1,6}
- Jasmin-Reis
- Baby Pak Choi
- Honig

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Küchenreibe
- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 40.5g



1. Gemüse vorbereiten

Die Karotte schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Pak Choi längs halbieren, waschen und gut abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und mit der Küchenreibe fein reiben. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein reiben. Die Schale von der Zitrone abraspeln und den Saft auspressen.



4. Gemüse braten

In der Zwischenzeit 2EL Öl in großer Pfanne stark erhitzen und zunächst den Pak Choi auf der Schnittfläche ca. 2Min. scharf anbraten und heraus nehmen. Nun die Karotten ca. 2-4 Min. goldbraun anbraten.



2. Fisch vorbereiten

Die Forellenfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Nach Gräten untersuchen und evtl. mit Hilfe einer Pinzette entfernen. Die Filets jeweils halbieren, sodass 6 gleichgroße Stücke entstehen



5. Gemüse abschmecken

Die Hitze reduzieren, Knoblauch und Pak Choi zu den Karotten geben und weitere 2Min. mitbraten. Schließlich mit der Sojasauce und dem Honig ablöschen und mit 1TL Zitronenschale, sowie 1-2EL Zitronensaft abschmecken. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Moment beiseitestellen.



3. Reis kochen

Im Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Reis ca. 10-12Min. bissfest köcheln. Dann Reis in einem Sieb abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und auf die noch warme Herdplatte stellen. Nach Geschmack geraspelten Ingwer unter den Reis mischen und mit geschlossenem Deckel warm halten. Evtl. nur einen Teil Ingwer verwenden.



6. Fisch anbraten

Mittlere Pfanne mit 2EL Öl mittelhoch erhitzen und den Fisch erst auf der Hautseite ca. 3Min. knusprig braten, nun wenden und ca. 1Min. zu Ende gar braten und mit Salz würzen. Zusammen mit dem Ingwerreis und dem Gemüse servieren.