



<650kcal: Seehecht im Kokosmantel

mit Süßkartoffelpüree und Gurkensalsa



ca. 30min



3-4 Personen

Der Seehecht schwimmt heute ganz abenteuerlustig in tropischen Gefilden, darum trägt er ein luftiges Sommerhemd aus lockeren Kokosflocken. Schließlich strandet er auf einer goldenen Sandbank aus Süßkartoffel- und Karottenpüree. Umhüllt vom Duft der Currygewürze hält er im kühlenden Schatten einer erfrischend pikanten Gurkensalsa ein kurzes Nickerchen und träumt von einem engen Tanz mit Koriander und Limetten.

- 2 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen Seehechtfilet ⁴
- 50g Kokosraspel
- 1 große Gurke
- 20g Koriander
- 1 Peperoni
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

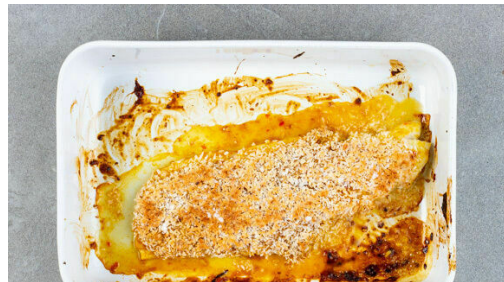
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 411kcal, Fett 15.2g,
Kohlenhydrate 38.0g, Eiweiß 26.3g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in Scheiben schneiden. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Den **Fisch** mit 1 Prise Salz würzen und ca. 10Min. im Ofen garen. Die Ofentemperatur auf 250°C erhöhen, ggf. die Grillfunktion einschalten, und den **Fisch** weitere 3-5Min. backen, bis er gar und der **Kokosmantel** goldbraun ist.



Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. weich kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und warm halten.



Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Gurken** mit **¼ der Peperoni**, der **½ des Korianders** sowie **1-2TL Limettensaft** und 1 Prise Salz zu einer **Salsa** vermengen. Nach Belieben mit mehr **Limettensaft** und Salz abschmecken.



Die **Sweet-Chili-Sauce** mit der **Tandoori-Gewürzmischung** und 1 EL Pflanzenöl zu einer **Würzpaste** verrühren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** rundum mit der **Würzpaste** einreiben und in eine mittelgroße Auflaufform geben. Die **Kokosraspel** auf dem **Fisch** verteilen und leicht andrücken.



Das **Gemüse** mit dem **Currypulver** im Topf
glatt pürieren. Nach Bedarf etwas
Kochwasser zugeben, bis das **Püree** cremig
ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das
Püree mit dem **Fisch** und der **Salsa** auf
Teller verteilen. Mit den **Limettenspalten**
und dem **restlichen Koriander** sowie der
restlichen Peperoni nach Geschmack
garnieren und servieren.