



Zartes Teriyaki-Kabeljaufilet

mit Zucchinisalat und Cashew-Reis



20-30Min.



3-4 Personen

Zartes Kabeljaufilet gibt es heute mit einem leichten Salat aus dünnen Zucchinischeiben, lockerem Basmatireis, der mit Cashews und Lauchzwiebeln verfeinert wird, und gegrillter Paprika. Das nennen wir gesunde Feierabendküche ohne Reue mit kompromisslos viel Geschmack!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Kabeljaufilet ⁴
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Teriyakisauce ^{1,6}
- 300g Basmatireis
- 2 Zucchini
- 2 gelbe Paprika
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 3 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- Grillpfanne
- kleine Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 677.0kcal, Fett 23.4g, Eiweiß 39.2g, Kohlenhydrate 72.5g



1. Fisch vorbereiten

Den Backofen auf 140°C Umluft (160°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und ggf. in **4 gleich große Stücke** schneiden. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese ggf. jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Die **Fischstücke** in eine Auflaufform legen.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Diese mit der **Teriyakisauce** vermengen und auf dem **Fisch** verteilen. Im Ofen ca. 15Min. garen, bis der **Fisch** in der Mitte durch ist.



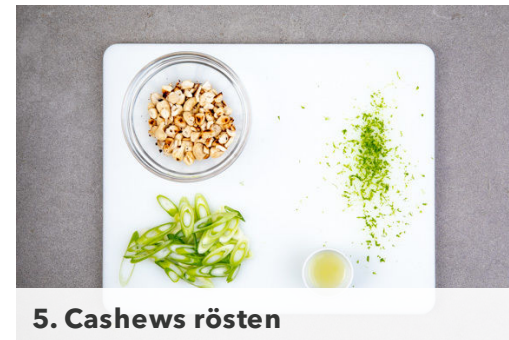
3. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Paprika grillen

Die **Zucchini** der Länge nach mit einem Sparschäler in dünnen Streifen abschälen. Die **Zucchiniastreifen** mit 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm lange Rauten schneiden. Mit 1-2EL Olivenöl vermengen und in einer Grillpfanne bei starker Hitze 2-3Min. rundum anbraten.



5. Cashews rösten

Die **Cashews** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die Limette halbieren und auspressen.



6. Abschmecken und servieren

Die **Zucchini** mit **Limettensaft nach Geschmack**, 1-2EL Olivenöl und 1-2EL Essig vermengen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Ca. **1/3 der Lauchzwiebeln** unterheben. Die **restlichen Lauchzwiebeln** und die **Cashews** unter den **Reis** mischen. Den **Fisch** mit dem **Reis** und dem **Zucchini-Salat** anrichten und mit **Limettenschale** garniert servieren.