



Alaska-Seelachs mit Limetten-Glasur

an Pak Choi, Brokkoli und braunem Reis



ca. 30min



2 Portionen

„Hähnchen süß-sauer“ kennen wir alle aus der Menükarte unseres liebsten Asia-Imbisses. Aber wir wäre es heute mal mit „Fisch süß-sauer“? Unser Alaska-Seelachs schwimmt in einer Glasur aus Limettensaft und Sojasauce, während der zarte Pak Choi und der knackige Brokkoli durch geröstetes Sesamöl eine ganz besonders aromatische Note erhalten. Das Ganze ruht auf einem Bett aus nussigem Naturreis. Einfach nur köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 1 Pak Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 150g Express-Naturreis
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl²
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachs¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Zitruspresse
- Messbecher

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

Allergene

Fisch (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 576kcal, Fett 13.5g,
Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 36.4g



1. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen schneiden, den **grünen Teil des Pak Choi** in ca. 3cm große Stücke zupfen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



4. Gemüse braten

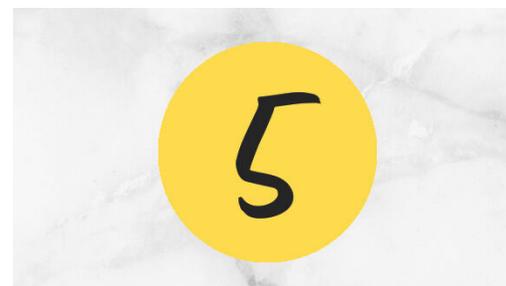
Den **Pak Choi**, den **Brokkoli** und den restlichen Knoblauch in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze kurz anbraten, 1EL Wasser zugeben und abgedeckt ca. 3Min. garen. Den Deckel abnehmen und weitere 3-5Min. braten, bis das **Gemüse** gar ist. Mit Salz und Pfeffer sowie dem **Sesamöl** würzen, dann aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne auswischen und weiterverwenden.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Glasur zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit der **Sojasauce** und 1EL Honig zu einer **Glasur** verrühren. (Siehe auch Schritt 6.)



5. Fisch garen

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. garen, bis er goldbraun ist. Die **Glasur** zugeben und 1-2Min. eindicken lassen. Den **Fisch** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten, die **Glasur** über den **Fisch** geben und servieren.



3. Reis kochen

Die ½ des Knoblauchs in einem kleinen Topf mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, bis er golden ist. Den **Reis** zufügen und 1-2Min. weiterbraten. 300ml Wasser und 1 Prise Salz zugeben und aufkochen lassen. Abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Frische Abreibung

Limetten sind nicht ganz so sauer wie ihre Schwestern, die Zitronen. Wer von dem feinen Aroma nicht genug bekommen kann und eine feine Küchenreibe in der Schublade hat, kann den grünen Teil der Limettenschale abreiben und in der Glasur verwenden oder vor dem Servieren über den Reis streuen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     #marleyspooning