



Alaska-Seelachs mit Limetten-Glasur

an Pak Choi, Brokkoli und braunem Reis



ca. 30min



4 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 Natureis. Einfach nur köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 2 Pak Choi
- 2 unbehandelte Limetten
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 300g Express-Naturreis
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachs ¹
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Ggf. eine zweite Pfanne verwenden, um das Gemüse zu garen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 17.1g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 32.5g



1

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.
3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



2

2. Glasur zubereiten

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit der **Sojasauce** und 2EL Honig zu einer **Glasur** verrühren. (Siehe auch Schritt 6.)



3

3. Reis kochen

Die ½ des Knoblauchs in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, bis er golden ist. Den **Reis** zufügen und 1-2Min. weiterbraten. 600ml Wasser und 1 kräftige 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.



4

4. Gemüse braten

Den **Pak Choi**, den **Brokkoli** und den restlichen Knoblauch in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze kurz anbraten, 2EL Wasser zugeben und abgedeckt ca. 3Min. garen. Den Deckel abnehmen und weitere 4-6Min. braten, bis das **Gemüse** gar ist. Mit Salz und Pfeffer sowie dem **Sesamöl** würzen, dann aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne auswischen und weiterverwenden.



5

5. Fisch garen

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 1EL 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.



6

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.