



RS Kabeljau mit Kokos-Ingwer-Haube

auf bunter Gemüsepfanne mit Pak Choi



20-30min



4 Portionen

Der zarte Kabeljau mit seinem feinen Häubchen aus Kokosraspeln, frischem Ingwer und geröstetem Sesamöl ist schon eine Klasse für sich. Serviert auf einem knackigen Asia-Gemüse mit Pak Choi, Paprika und Karotten wird ein großartiger Low-Carb-Feierabendschmaus daraus. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Pak Choi
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 4 MSC-Kabeljaufilets ¹
- 25g Kokosraspel
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Hoisinsauce ^{2,3,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 489kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 33.5g, Eiweiß 26.2g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



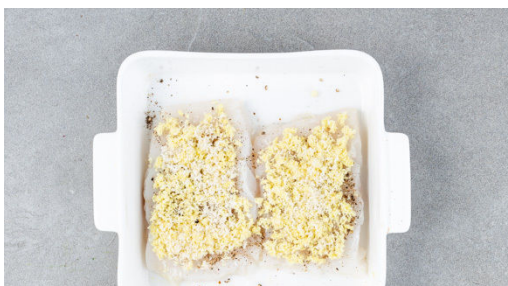
2. Zutaten vorbereiten

Den **Pak Choi** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen und dann mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm dünne Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



3. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. **Tipp:** Wer es gerne schärfer mag, kann die Kerne ebenfalls verwenden. Wer es nicht scharf mag, lässt die **Peperoni** einfach weg.



4. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2EL Pflanzenöl in eine Auflaufform geben. Die **Kokosraspel** mit dem **Ingwer** und dem **Sesamöl** vermengen und gleichmäßig auf dem **Fisch** verteilen. Den **Fisch** 10–12Min. im Ofen backen.



5. Gemüse braten

Den **Pak Choi**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1–2Min. scharf anbraten. Die **Karotten** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** dazugeben und die **Hoisinsauce** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Gemüse** nach Geschmack mit den **Peperonistreifen**, dem **Limettensaft und -abrieb** sowie Salz würzen.



6. Anrichten und servieren

Den **Fisch** auf dem **Gemüse** anrichten, mit dem **Koriander** garnieren und servieren.