



Kabeljau mit Kokos-Ingwer-Haube

auf bunter Gemüsepfanne mit Pak Choi



20-30min



2 Personen

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

- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pak Choi
- 2 Karotten
- 1 gelbe Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander
- 1 grüne Thai-Chilischote
- 1 Packung Kabeljaufilet ⁴
- 1 Packung Kokosraspel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Packung Austernsauce ^{1,6,14}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Weichtiere (14). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

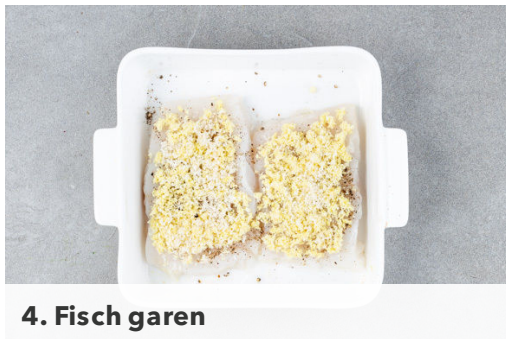
Nährwertangaben pro Portion

Energie 490kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 34.2g, Eiweiß 31.9g



1. Ingwer reiben

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



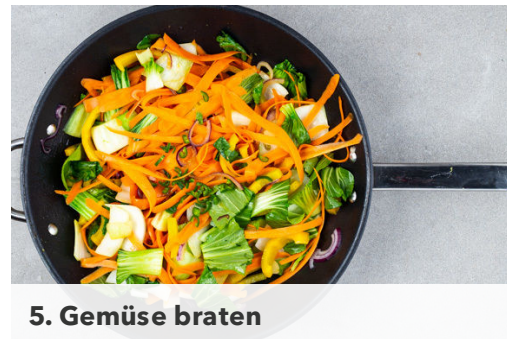
4. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und ggf. in **2 gleich große Stücke** schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1EL Pflanzenöl in eine kleine Auflaufform geben. Die **Kokosraspel** mit dem **Ingwer** und dem **Sesamöl** vermengen und gleichmäßig auf dem **Fisch** verteilen. Den **Fisch** 10-12Min. im Ofen backen.



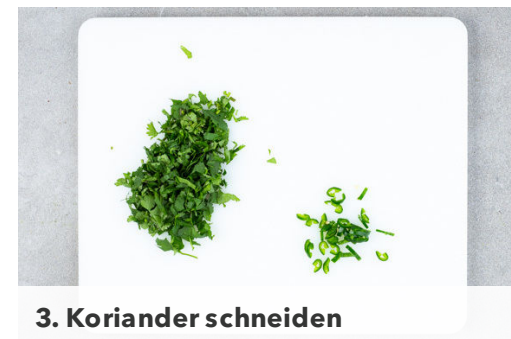
2. Gemüse vorbereiten

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.



5. Gemüse braten

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



3. Koriander schneiden

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



6. Anrichten und servieren

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