



Kabeljau mit Kokos-Ingwer-Haube

auf bunter Gemüsepfanne mit Pak Choi



20-30min



3-4 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!

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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



4. Fisch garen

2. Gemüse vorbereiten

5. Gemüse braten

3. Koriander schneiden

6. Anrichten und servieren

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