



## Kabeljau mit Kokos-Ingwer-Haube

auf bunter Gemüsepflanne 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!

## Was du von uns bekommst

- 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-Chilischote
- 1 Packung Kabeljaufilet<sup>4</sup>
- 1 Packung Kokosraspel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>
- 1 Packung Austernsauce<sup>1,6,14</sup>

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



**1. Ingwer reiben**

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Zwiebeln** 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 insgesamt **4 gleich große Stücke** schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1-2EL 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.



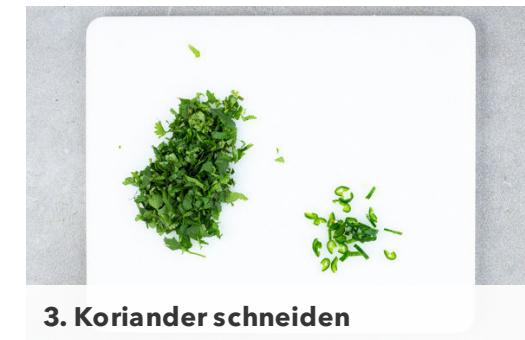
**2. Gemüse vorbereiten**

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 3-4EL 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.