



## Alaska-Seelachs mit Miso-Ingwer-Sauce

dazu Brokkoli-Linsen-Gemüse und Pak Choi



ca. 35min



2 Portionen

Alles im Lot auf dem Low-Carb-Boot? Aye, aye, Käpt'n, denn diese Fusionsküche bringt eine frische Brise auf den Tisch! Saftiger Alaska-Seelachs benetzt sich mit Miso-Ingwer-Sauce und strandet schließlich auf einer Insel aus Brokkoli-Linsen-Gemüse und weiß-grünem Pak Choi. Miso ist in Japan beliebt für sein würziges Aroma, das neben süß, sauer, salzig und bitter sogar ein eigenes Geschmackserlebnis repräsentiert: umami!



## Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Pak Choi
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 30g Sambal Badjak
- 25g Misopaste<sup>3</sup>
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachs<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 30.0g,  
Kohlenhydrate 46.3g, Eiweiß 36.0g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Linsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite, den **grünen Teil** in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 4. Sauce fertigstellen

Die **Misopaste** mit 1EL Mehl und 1EL Wasser verrühren, dann in den Topf geben und die **Sauce** weitere 3-6Min. köcheln und etwas eindicken lassen.



### 2. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 11-13Min. rösten, bis der **Brokkoli** leicht gebräunt ist.



### 5. Fisch garen

Die **Linsen** auf das Backblech geben und mit dem **Brokkoli** vermengen. Das **Gemüse** leicht zusammenschieben, damit der **Fisch** Platz hat. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit 1EL Pflanzenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz einreiben, mit auf das Blech legen und in 5-6Min. im Ofen gar ziehen lassen.



### 3. Sauce ansetzen

Inzwischen die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, **1TL Sambal Badjak**, **1EL Zitronensaft**, **1EL Pflanzenöl**, **1EL Honig** und **150ml Wasser** in einem kleinen Topf verrühren. Bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen.



### 6. Pak Choi braten

Den **Pak Choi** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze in 3-4Min. bissfest braten. Den **Brokkoli** und die **Linsen** auf Teller verteilen, den **Fisch** und den **Pak Choi** darauf anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.