



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 ³
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachs ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1EL Weizenmehl ²
- 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.



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.



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.



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.