



Alaska-Seelachs mit Miso-Ingwer-Sauce

dazu Brokkoli-Linsen-Gemüse und Pak Choi



ca. 35min



4 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 großer Brokkoli
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Pak Choi
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 30g Sambal Badjak
- 50g Misopaste ³
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachs ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 2EL Weizenmehl ²
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- große 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 556kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 43.0g, Eiweiß 35.0g



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 **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen, den **grünen Teil** in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Zitrone** auspressen.



4. Sauce fertigstellen

Die **Misopaste** mit 2EL Mehl und 2EL Wasser verrühren, dann in den Topf geben und die **Sauce** weitere 3-6Min. köcheln und etwas eindicken lassen.



2. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** mit 2EL Pflanzenöl und ½TL 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**, **2TL Sambal Badjak**, **2EL Zitronensaft**, 2EL Pflanzenöl, 2EL Honig und 300ml 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. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz einreiben, auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem **Gemüse** in 5-6Min. im Ofen gar ziehen lassen.



6. Pak Choi braten

Den **Pak Choi** in einer großen 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.