



## Seehecht im Kokosmantel

mit Süßkartoffelpüree und Gurkensalsa



ca. 30min



4 Portionen

Der Seehecht schwimmt heute ganz abenteuerlustig in tropischen Gefilden, darum trägt er ein luftiges Sommerhemd aus lockeren Kokosflocken. Schließlich strandet er auf einer goldenen Sandbank aus Süßkartoffel- und Karottenpüree. Umhüllt vom Duft der Currygewürze hält er im kühlen Schatten einer erfrischend pikanten Gurkensalsa ein kurzes Nickerchen und träumt von einem engen Tanz mit Koriander und Limetten.

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 2 unbehandelte Limetten
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilat<sup>1</sup>
- 50g Kokosraspel
- 1 große Gurke
- 20g Koriander
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

Fisch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 406kcal, Fett 15.2g, Kohlenhydrate 36.8g, Eiweiß 26.4g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in Scheiben schneiden. Die **Limetten** halbieren und **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden.



### 4. Fisch backen

Den **Fisch** mit 1 Prise Salz würzen und ca. 10Min. im Ofen garen. Die Ofentemperatur auf 250°C erhöhen, ggf. die Grillfunktion einschalten, und den **Fisch** weitere 3-5Min. backen, bis er gar und der **Kokosmantel** goldbraun ist.



### 2. Gemüse kochen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. weich kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und warm halten.



### 5. Salsa zubereiten

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander** **samt Stängeln** fein schneiden und die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Gurken** mit **1/4 der Peperoni**, der **1/2 des Korianders** sowie **1-2TL Limettensaft** und 1 Prise Salz zu einer **Salsa** vermengen. Nach Belieben mit mehr **Limettensaft** und Salz abschmecken.



### 3. Fisch vorbereiten

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit der **Tandoori-Gewürzmischung** und 1EL Pflanzenöl zu einer **Würzpaste** verrühren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** rundum mit der **Würzpaste** einreiben und in eine mittelgroße Auflaufform geben. Die **Kokosraspel** auf dem **Fisch** verteilen und leicht andrücken.



### 6. Gemüse pürieren

Das **Gemüse** mit dem **Currypulver** im Topf glatt pürieren. Nach Bedarf etwas **Kochwasser** zugeben, bis das **Püree** cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Püree** mit dem **Fisch** und der **Salsa** auf Teller verteilen. Mit den **Limettenspalten** und dem **restlichen Koriander** sowie der **restlichen Peperoni** nach Geschmack garnieren und servieren.