



Teriyaki-Kabeljaufilet

mit Zucchinisalat und Cashew-Reis



20-30min



2 Personen

Zartes Kabeljaufilet gibt es heute mit einem leichten Salat aus dünnen Zucchinischeiben, lockerem Basmatireis, der mit Cashews und Lauchzwiebeln verfeinert wird, und gegrillter Paprika. Das nennen wir gesunde Feierabendküche ohne Reue mit kompromisslos viel Geschmack!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kabeljaufilet⁴
- 1 Tomate
- 1 Packung Teriyakisauce^{1,6}
- 150g Basmatireis
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 Päckchen Cashewkerne¹⁵
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Grillpfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäl器
- Küchenreibe
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

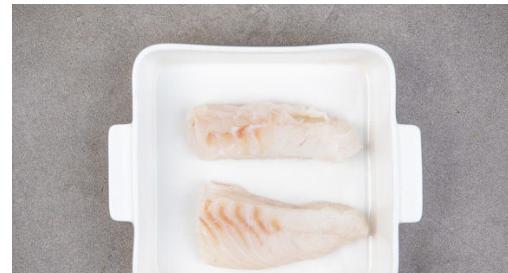
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

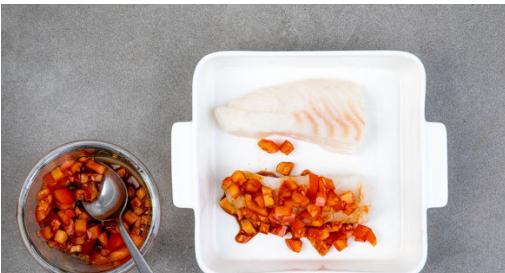
Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 81.5g, Eiweiß 40.9g



1. Fisch vorbereiten

Den Backofen auf 140°C Umluft (160°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und ggf. Gräten mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Die **Fischstücke** in eine Auflaufform legen.



2. Tomate schneiden

Die **Tomate** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Diese mit der **Teriyakisauce** vermengen und auf dem **Fisch** verteilen. Im Ofen ca. 15Min. garen, bis der **Fisch** in der Mitte durch ist.



3. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Paprika grillen

Die **Zucchini** der Länge nach mit einem Sparschäl器 in dünne Streifen schneiden, das Kerngehäuse aussparen. Die **Zucchinistreifen** mit 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm lange Rauten schneiden. Mit 1-2EL Olivenöl vermengen und in einer Grillpfanne bei starker Hitze 2-3Min. rundum anbraten.



5. Cashews anrösten

Die **Cashews** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



6. Abschmecken und servieren

Die **Zucchini** mit dem **Limettensaft** nach **Geschmack**, 1-2EL Olivenöl und 1-2EL Essig vermengen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Ca. **1/3** der **Lauchzwiebeln** unterheben. Die **restlichen Lauchzwiebeln** und die **Cashews** unter den **Reis** mischen. Den **Fisch** mit dem **Reis** und dem **Zucchinisalat** anrichten und mit **Limettenschale** garniert servieren.