



Kokos-Seehecht mit Süßkartoffelpüree

und Gurken-Kürbiskern-Salsa



ca. 30min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 50g Kokosraspel
- 1 Gurke
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 25g Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- 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.

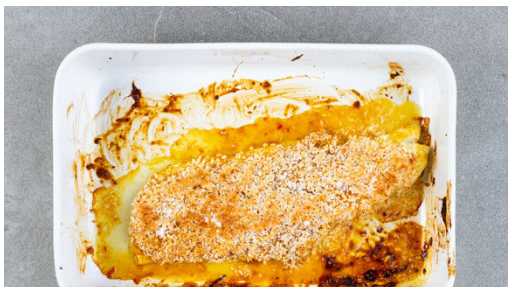
Nährwertangaben pro Portion

Energie 739kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 49.2g, Eiweiß 54.7g



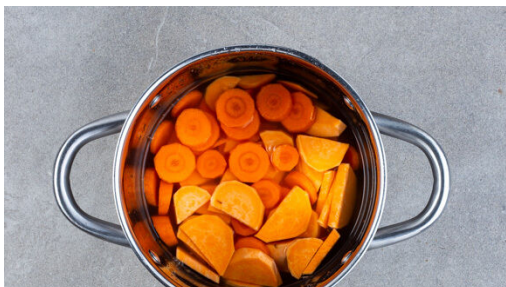
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffel** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in Scheiben schneiden. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** 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. Inzwischen die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett in 2-4Min. goldbraun anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.



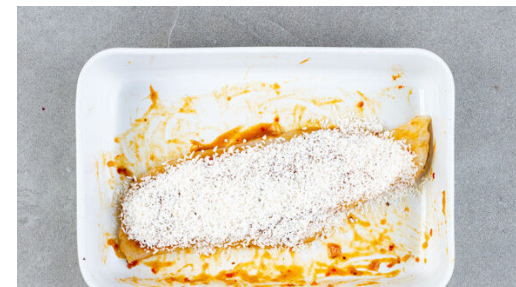
2. Gemüse kochen

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. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Gurken** mit **¼ der Peperoni**, der **½ 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 2TL 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

Die **Kürbiskerne** in die **Salsa** rühren. Das **Gemüse** mit der **½ des Currypulvers** im Topf pürieren, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** zugeben. 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.