



Buttery Miso Roasted Hake

and Broccoli



ca. 25min



2 Portionen

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 25g Misopaste⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl³
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet¹
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Sesam³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter²
- 1.3EL Honig
- 1¼g Salz
- 15ml Pflanzenöl
- 35ml Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1), Milch (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 39.8g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fisch & Brokkoli backen

Den **Fisch** und den **Brokkoli** 5-6Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist. Dann den **Fisch** vom Backblech nehmen, den **Brokkoli** wenden und 5-6Min. weiterbacken, bis die Ränder Röstmarken bekommen und knusprig sind. Inzwischen den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Fisch vorbereiten

1EL Butter in einem zweiten kleinen Topf schmelzen. Vom Herd nehmen und die **½ der Misopaste**, 1TL Honig, 1TL Essig und die **½ des Sesamöls** unterrühren. Den **Fisch** trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die **Marinade** über den **Fisch** geben und ziehen lassen. Den Topf aufbewahren.



5. Sauce zubereiten

Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. In dem Topf 2EL Butter schmelzen. Den **Knoblauch**, den **weißen Teil der Lauchzwiebel** und **1TL Sesam** unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **restliche Misopaste**, das **restliche Sesamöl**, 1EL Honig und 2EL Essig unterrühren.



3. Brokkoli vorbereiten

Den **Brokkolistrunk** ggf. von rauen Stellen befreien. Den **Brokkolikopf** halbieren, dann vom **Strunk** aus in 6 Spalten schneiden. Den **Brokkoli** neben dem **Fisch** auf das Backblech geben und mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Brokkoli verfeinern

Den **Brokkoli** mit der **½ der Sauce** vermengen. Den Reis mit einer Gabel auflockern und die **Lauchzwiebel** unterrühren. Den **Fisch** mit dem **Reis** und dem **Brokkoli** anrichten und mit der **restlichen Sauce** beträufelt servieren.