



Seehechtfilet und Brokkoli aus dem Ofen

mit Miso-Sesam-Sauce auf Jasminreis



ca. 25min



2 Portionen

Zartes Seehechtfilet und aromatischer Brokkoli garen gemeinsam im Ofen und entwickeln dabei feine Röstaromen. Eine süßliche Miso-Sesam-Sauce verleiht Tiefe und umamireiche Würze, während duftender Jasminreis mit Lauchzwiebel das Gericht harmonisch abrundet. Ein unkompliziertes Ofengericht, das uns in die kunterbunten Küchen des asiatischen Kontinents katapultiert. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 25g Misopaste ⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Sesam ³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- ca. 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- 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 220°C (200°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

Den **Fisch** trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 1EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Vom Herd nehmen und die **½ der Misopaste**, 1TL Honig, 1TL Essig und die **½ des Sesamöls** unterrühren. Die **Marinade** auf dem **Fisch** verteilen. Den Topf aufbewahren.



5. Sauce zubereiten

Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. 2EL Butter in dem Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze schmelzen. Den **Knoblauch**, die **weißen Lauchzwiebelringe** 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 harten Stellen befreien. Den **Brokkoli** halbieren, dann vom **Strunk** aus in insgesamt 6 Spalten schneiden. Den **Brokkoli** neben dem **Fisch** auf das Backblech legen 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 **grünen Lauchzwiebelringe** unterrühren. Den **Fisch** und den **Brokkoli** auf dem **Reis** anrichten und mit der **restlichen Sauce** beträufelt servieren.