



Seehechtfilet und Brokkoli aus dem Ofen

mit Miso-Sesam-Sauce auf Jasminreis



ca. 25min



4 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

- 300g Jasminreis
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 50g Misopaste ⁴
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 2 große Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Sesam ³

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Butter ²
- ca. 2½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer 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 777kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 77.6g, Eiweiß 39.1g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml 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** aus dem Ofen 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. 2EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Vom Herd nehmen und die **½ der Misopaste**, 2TL Honig, 2TL 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 Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. 4EL Butter in dem Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze schmelzen. Den **Knoblauch**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und **2TL Sesam** unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **restliche Misopaste**, das **restliche Sesamöl**, 2EL Honig und 4EL Essig unterrühren.



3. Brokkoli vorbereiten

Den **Brokkolistrunk** ggf. von harten Stellen befreien. Dann den **Brokkoli** halbieren und vom **Strunk** aus in insgesamt 12 Spalten schneiden. Den **Brokkoli** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Pflanzenöl sowie je ½TL 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.