



Kabeljau mit würziger Miso-Ingwer-Sauce

dazu Brokkoli-Linsen-Gemüse und Pak Choi



ca. 35min



2 Personen

Alles im Lot auf dem Low-Carb-Boot? Aye, aye, Käpt'n, denn diese Fusionsküche bringt eine frische Brise auf den Tisch! Saftiger Kabeljau benetzt sich mit Miso-Ingwer-Sauce und strandet schließlich auf einer Insel aus Brokkoli-Linsen-Gemüse und weiß-grünem Pak Choi. Miso ist in Japan beliebt für sein wohlschmeckend würziges Aroma, das neben süß, sauer, salzig und bitter sogar ein eigenes Geschmackserlebnis repräsentiert: umami!

- 1 Brokkoli
- 1 Dose Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Pak Choi
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 1 Packung Kabeljaustücke ⁴

- 1EL Honig
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Energie 528kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 40.9g, Eiweiß 39.9g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Limons** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite, den **grünen Teil** in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Zitrone** auspressen.



Die **Misopaste** mit 1EL Mehl und 1EL Wasser verrühren, dann in den Topf geben und die **Sauce** weitere 3-6Min. einköcheln lassen.



Den **Brokkoli** mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Den **Brokkoli** im Ofen auf mittlerer Schiene 11-13Min. rösten, bis er leicht gebräunt ist.



Die **Linsen** auf das Backblech geben und mit dem **Brokkoli** vermengen. Das **Gemüse** leicht zusammenschieben, damit der **Fisch** Platz hat. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit 1 EL Pflanzenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz einreiben, mit auf das Blech legen und in 5-6Min. im Ofen gar ziehen lassen.



Den **Ingwer**, den **Knoblauch**, **1TL Sambal Oelek**, **1EL Zitronensaft**, 1EL Pflanzenöl, 1EL Honig und 150ml Wasser in einem kleinen Topf bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen.



Den **Pak Choi** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 3-4Min. braten. Den **Brokkoli** und die **Linsen** auf Teller verteilen, den **Fisch** und den **Pak Choi** darauf anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(56549452e01ca28bdf2500ced9653143_img.jpg\)](#) [!\[\]\(235f8f87c36d896db1ddff2848125c86_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c4afa2dcab95991c60f31fce713d641_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**