



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Linsen** 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.



4. Sauce fertigstellen

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



2. Brokkoli rösten

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.



3. Sauce ansetzen

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.



5. Fisch garen

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 1EL Pflanzenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz einreiben, mit auf das Blech legen und in 5-6Min. im Ofen gar ziehen lassen.



6. Pak Choi braten

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.