



## Kabeljau mit würziger Miso-Ingwer-Sauce

dazu Brokkoli-Linsen-Gemüse und Pak Choi



ca. 35min



3-4 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

- 2 Brokkoli
- 2 Dosen Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Pak Choi
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25ml Sambal Oelek
- 2 Päckchen Misopaste <sup>1,6</sup>
- 2 Packungen Kabeljaustücke <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- große 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 496kcal, Fett 19.8g,  
Kohlenhydrate 38.5g, Eiweiß 39.5g



### 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. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen, den **grünen Teil** in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Zitrone** auspressen.



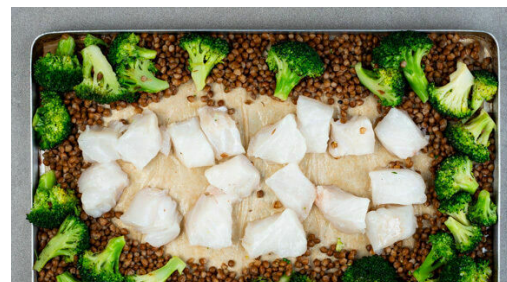
### 4. Sauce fertigstellen

Die **Misopaste** mit 2EL Mehl und 2EL Wasser verrühren, dann in den Topf geben und die **Sauce** weitere 3–6Min. einköcheln lassen.



### 2. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** mit 2EL Pflanzenöl und 1/2TL 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.



### 5. Fisch garen

Die **Linsen** auf das Backblech geben und mit dem **Brokkoli** vermengen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit 2EL Pflanzenöl und 1/2TL Salz einreiben, auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem **Gemüse** in 5–6Min. im Ofen gar ziehen lassen.



### 3. Sauce ansetzen

Den **Ingwer**, den **Knoblauch**, **2TL Sambal Oelek**, **2EL Zitronensaft**, 2EL Pflanzenöl, 2EL Honig und 300ml Wasser in einem kleinen Topf bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen.



### 6. Pak Choi braten

Den **Pak Choi** in einer großen 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.