



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^{1,6}
- 2 Packungen Kabeljaustücke⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 2EL Weizenmehl¹
- 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



2. Brokkoli rösten



3. Sauce ansetzen



4. Sauce fertigstellen



5. Fisch garen



6. Pak Choi braten

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

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.

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.