

MARLEY SPOON



Soja-Honig-Kabeljau

mit Fenchel und Basmatireis



30-40Min.



2 Personen

Heute in deiner Box: ein frisches Kabeljau-Gericht mit einem süß-sauren Aroma aus Soja und Honig. Dazu gibt es knackiges Fenchel- und Selleriegemüse und duftenden Basmatireis. Wusstest du, dass laut einer Statistik in Japan pro Kopf 10 Liter Sojasauce im Jahr verbraucht werden?

Was du von uns bekommst

- 1 Packung gemahlener Koriander
- 1 Packung Basmatireis
- 1 Fenchelknolle
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Sesamöl ^{6,11}
- 1 Packung Kabeljau ⁴
- 1 Packung Honig
- 1 Packung Stangensellerie ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 635.0kcal, Fett 14.9g, Eiweiß 38.3g, Kohlenhydrate 83.5g



1. Marinade mischen

Den Ofen auf 160°C Umluft oder 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Sojasauce** mit dem **Honig** und **2-3 Messerspitzen Koriander** in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze ca. 2-3Min. aufkochen, dann mit etwas Pfeffer abschmecken.



2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** in **3-4 Teile** schneiden und in eine kleine Auflaufform geben. **Vorsicht! Kabeljau** kann Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Den **Fisch** mit der **Soja-Marinade** übergießen und für ca. 15-20Min. in den Ofen geben. Dabei immer wieder mit der Marinade übergießen.



3. Reis kochen

400ml leicht gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Dann ca. 5Min. zugedeckt ohne Hitze ziehen lassen.



4. Gemüse vorbereiten

Inzwischen den **Stangensellerie** in dünne, schräge Scheiben schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren, den Strunk herausschneiden und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



5. Gemüse anbraten

Das **Gemüse** nun für ca. 4-5Min. in einer großen Pfanne mit dem **Sesamöl** knackig anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gericht fertigstellen

Zum Schluss die **Lauchzwiebel** unter das **Gemüse** heben und den **Fisch** darauf anrichten, mit der **restlichen Marinade** übergießen und mit dem **Reis** servieren.