

MARLEY SPOON



Kokos-Limetten-Barsch mit gebratenem Gemüse-Reis und Dip

 20-30Min.  3-4 Personen

Unser Koch Matthias hat hier ein frisches Fisch-Rezept für dich gezaubert, dass dich in deinen Träumen bereits in den nächsten Urlaub ans Meer versetzt! Das frische Aroma der Limette passt ganz hervorragend zu den süßen Kokosraspeln und zum zarten Barsch. Dazu reichst du Gemüse-Reis und Joghurt-Dip.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Basmatireis
- 1 rote Paprika
- 1 Griechischer Joghurt ⁷
- 1 Packung Svens Fischgewürz ¹⁰
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Lauchzwiebeln
- 1 Packung Victoriabarsch ⁴
- Kokosraspeln

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Kochtipp

Vorsicht! Die Barschfilets können Gräten enthalten. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen und beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 670.0kcal, Fett 19.4g, Eiweiß 33.2g, Kohlenhydrate 85.7g



1. Reis kochen

800ml 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. Sauce mischen

Inzwischen den **Joghurt** mit 1EL Olivenöl und **1-2TL Limettensaft** glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fisch schneiden

Inzwischen den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Den **Fisch** in ca. 5-6 gleichgroße Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. **Vorsicht!** Die **Barschfilets** können Gräten enthalten. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen und beim Essen auf die Gräten achten!



5. Gemüse raspeln

Die **Karotten** schälen und auf der groben Seite der Küchenreibe raspeln. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Panade vorbereiten

Die **Schale der Limette** abreiben und die **restliche Limette** entsaften. Den **Abrieb** mit **1TL Limettensaft**, **Kokosraspeln** und 1-2EL Olivenöl mischen und auf den **Fischstücken** verteilen. Dann im Ofen für ca. 8-10Min. garen.



6. Gemüsereis braten

Zum Schluss in einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl erhitzen und die **Karotten** und **Paprika** ca. 2-3Min. auf mittlerer Hitze anbraten, dann den **Reis** untermischen und mit Salz und dem **Gewürz** abschmecken. Mit dem **Fisch**, **Joghurt** und mit **Lauchzwiebeln** garniert servieren.