



1A+1B

Fish

Indischer Kabeljau



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Reis 15-20 Minuten in Wasser mit einem Brühwürfel kochen. Das Kabeljaufilet trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau ca. 2 Minuten pro Seite gerade gar braten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen. Die Tomate in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- 2 Zwiebel mit roter Chili und Knoblauch in der Pfanne, in der der Fisch gebraten wurde, andünsten. Tomatenwürfel, Salamblatt, Essig und Süßstoff hinzufügen und die Soße aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Fisch vor dem Servieren noch kurz sanft in der Soße nachgaren lassen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g Kabeljau
- ☐ 0.5 Zwiebel, fein gewürfelt
- ☐ 1 Tomate
- ☐ 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- ☐ 1 Messerspitze Kurkuma
- ☐ ¼ rote Lombok-Chili, in Ringen
- ☐ 1 Salamblatt
- ☐ 1 Messerspitze Laospulver
- ☐ 1 TL Essig
- ☐ 1 Messerspitze Ingwerpulver
- ☐ 1 TL Süßstoff
- ☐ 1 EL Öl
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	323 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	12 g
Eiweiß	39 g