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**