1A+1B Fisch

Östliche Fischpäckchen

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Pak-Choi-Stücke mit der Sojasoße vermengen und auf die 4 Bögen Backpapier verteilen. Den Kabeljau darauflegen und mit Pfeffer und Salz würzen. Jedes Päckchen mit einem EL Sesamöl besprenkeln und rote Chili, Zitronengras und Ingwer hinzufügen. Die Päckchen schließen (oder mit Küchenschnur zubinden) sodass luftdichte Beutel entstehen. Den Fisch ca. 15-20 Minuten im Ofen garen. Mit einer Limettenspalte servieren.

Zutaten

- [ ] 4 Kabeljaufilets
- [ ] 1 Pak-Choi-Staude
- [ ] 1 rote Chili in Ringen ohne Kerne
- [ ] 2 Stangen Zitronengras, angedrückt und halbiert
- [ ] 4 Limettenspalten
- [ ] 2 TL geriebener Ingwer
- [ ] 4 EL Sesamöl
- [ ] 4 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] Pfeffer und Salz
- [ ] Extra:
- [ ] 4 große Bögen Backpapier oder Alufolie und evtl. Küchenschnur