

Rezept

Kabeljau auf Wakame-Gemüse mit Ingwer

Ein Rezept von Kabeljau auf Wakame-Gemüse mit Ingwer, am 28.06.2026

Zutaten

3 EL getrocknete Wakame (Algen, aus dem Asialaden)	1/2 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe	2 Möhren
1 walnussgroßes Stück Ingwer	1 milde rote Chilischote
2 Kabeljaufilets (à 150 g)	2 EL Sojasauce
Pfeffer	Salz
2 TL Sesamsamen	2 TL helles Sesamöl

Außerdem:

Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 8 g F, 30 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Wakame-Algen in einem Sieb abbrausen, dann in einer Schüssel mit reichlich warmem Wasser bedecken und 10 Min. einweichen. Inzwischen 2 Bögen Backpapier auf ca. 40 x 40 cm zuschneiden, vom Küchengarn zwei 40-cm-Stücke abschneiden. Den Backofen auf 180° vorheizen.
2. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen, auch zwischen den Blattschichten, dann quer in ca. 2 mm breite Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Die Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein raspeln.
3. Die Wakame-Algen in ein Sieb abgießen und leicht ausdrücken. Mit den Lauchstreifen und Möhrenraspeln in eine Schüssel geben und mit Knoblauch, Chili, Ingwer und Sojasauce vermischen. Jeweils die Hälfte davon in die Mitte eines zugeschnittenen Backpapierbogens setzen.
4. Die Kabeljaufilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets auf das Wakame-Gemüse setzen und mit dem Sesamöl beträufeln und den Sesamsamen bestreuen. Backpapier über dem Fisch zusammenschlagen und die Enden einfalzen oder eindrehen, dann mit Küchengarn zu einem Päckchen binden und gut verschnüren.
5. Die Päckchen auf ein Backblech legen, in den Ofen (Mitte) schieben und ca. 25 Min. backen, bis Fisch und Gemüse gar sind. Herausnehmen, die Päckchen auf Teller setzen und servieren. Erst bei Tisch öffnen.