

## Rezept

# Kokos-Seelachs vom Blech

Ein Rezept von Kokos-Seelachs vom Blech, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>1 Dose</b> Kokosmilch (400 g)	<b>2</b> längliche Süßkartoffeln (ca. 750 g)
<b>800 g</b> Tomaten	Salz
Pfeffer	<b>2-3 TL</b> Currypulver
<b>1</b> Bio-Limette	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 3 cm)
<b>75 g</b> weiche Butter	<b>75 g</b> Kokosraspel
<b>4</b> Seelachsfilets (à ca. 150 g)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 31 g F, 34 g EW, 47 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen, die Kokosmilchdose öffnen und darin ca. 5 Min. erwärmen, bis das Fett schmilzt. Süßkartoffeln schälen und längs in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Kokosmilch gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Süßkartoffel- und Tomatenscheiben abwechselnd dachziegelartig auf dem tiefen Backblech verteilen und mit Kokosmilch beträufeln. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Inzwischen Limette heiß waschen und abtrocknen, Schale abreiben, Frucht auspressen. Ingwer schälen und hacken. Limettenschale, -saft, Ingwer, Butter und Kokosraspel verrühren, salzen und pfeffern.
2. Fischfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosraspel-Limetten-Mischung gleichmäßig darauf verteilen und etwas andrücken. Fisch auf das Gemüse setzen und den Ofen auf 220° stellen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und alles 10-15 Min. backen, in den letzten ca. 3 Min. den Grill dazuschalten.