

## Rezept

# Seelachs im Chinakohlbett

Ein Rezept von Seelachs im Chinakohlbett, am 25.04.2024

## Zutaten

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <b>1</b> Seelachsfilet (ca. 400 g)     | <b>1 EL</b> Zitronensaft        |
| <b>2</b> rote Paprikaschoten           | <b>125 g</b> braune Champignons |
| 1/2 Kopf Chinakohl (ca. 500 g)         | <b>30 g</b> Ingwerwurzel        |
| <b>2 EL</b> Olivenöl                   | <b>2 EL</b> Sojasauce           |
| Salz                                   | Pfeffer                         |
| <b>2 EL</b> gehackte glatte Petersilie |                                 |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 372 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Das Seelachsfilet kalt abspülen, trockentupfen und quer halbieren. Mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten waschen, mit einem Sparschäler dünn schälen, putzen und in kleine Rauten schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Den Chinakohl vom harten Strunk befreien und grob hacken. Ingwerwurzel schälen und in kleine Würfelchen schneiden.
3. Das Olivenöl in einer ofenfesten Kasserolle erhitzen, Ingwerwürfel und Paprikarauten darin unter Rühren 2 Min. anbraten. Champignons und den Chinakohl dazugeben und 2 Min. rühren, bis der Chinakohl zusammengefallen ist. Mit der Sojasauce ablöschen.
4. Das Fischfilet trockentupfen, salzen und pfeffern und auf den Chinakohl legen. Das Gericht im heißen Ofen (Mitte) 10 Min. braten. Der Fisch ist gar, wenn er sich leicht mit einer Gabel zerpfücken lässt. Mit Petersilie bestreut servieren.