



Ingwerfisch im Päckchen mit Basmatireis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet, tiefgefroren	600 g
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	4 EL
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Stangensellerie	4 St.
Ingwer, frisch	40 g
Strauchtomaten	4 St.
Chili, gemahlen	
Salz	
Basmatireis	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Limette waschen, halbieren und auspressen. Fischfilets waschen, trocken tupfen und jeweils halbieren. In einer Schüssel mit Limettensaft und Sojasauce marinieren.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in feine Ringe schneiden. Stangensellerie waschen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Gemüses auf 4 große Stücke Backpapier verteilen.
3. Fisch abtropfen lassen und auf dem Gemüse verteilen. Mit restlichem Gemüse belegen, mit Chili würzen und mit Marinade beträufeln. Backpapier zu Päckchen falten und zubinden. Auf ein Backblech setzen und im Ofen ca. 15–20 Min. garen.
4. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und bei niedriger Stufe zugedeckt ca. 12–15 Min. quellen lassen. Zum Ingwerfisch servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	449 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	2 g