

Kochen

Zander mit Pak-Choi


Ein unkompliziertes, schnelles und schlankes Gericht: Die Fischfilets werden mit dem Pak-Choi und Gewürzen in Alufolie oder Backpapier verpackt und im Steamer gedämpft.

EIGENSCHAFTEN

 LACTOSEFREI



ZUTATEN

 Für 2 Personen

2 Zanderfilets ohne Haut, ersatzweise auch Dorsch, je 150–180 g

1 kleines Stück frischer Ingwer, ca. 1 cm gross

1 Knoblauchzehe

1 Peperoncino

1 Limette

2–3 Pak-Choi, je nach Grösse

2–3 Esslöffel Sojasauce

2 Teelöffel Worcestershiresauce

NÄHRWERT

Pro Portion

32 g Eiweiss

2 g Fett

8 g Kohlenhydrate

187 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1** Den Steamer auf 100 Grad Dampf vorheizen
- 2** Zwei grosse Blätter Alufolie oder Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen. Die Zanderfilets kurz kalt spülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und jeweils in die Mitte der Folie legen.
- 3** Den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden, dann zusammen fein hacken. In eine kleine Schüssel geben. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden, dann ebenfalls hacken. Zur Ingwermischung geben. Die grüne Schale der Limette fein dazureiben. Alles sorgfältig mischen und über die Zanderfilets verteilen. Den Saft der Limette auspressen und über den Fisch träufeln.
- 4** Den Strunkansatz des Pak-Choi abschneiden, dann das Gemüse der Länge nach in nicht zu dicke Schnitze schneiden. Dann um die Fischfilets herum und auch darüber verteilen. Sojasauce und Worcestershiresauce mischen und alles damit beträufeln. Die Folien oder das Papier locker zu Paketen verschliessen und diese auf einen Dämpfeinsatz legen.
- 5** Die Fischpakete im Steamer im Dampf 15 Minuten garen. Wer keinen Steamer besitzt, kann die Pakete auch in einer Pfanne in einem Siebeinsatz zugedeckt über leicht kochendem Wasser dämpfen.