

Miso-Chili-Kabeljau mit Süßkartoffelpüree und Zuckerschoten

Brennwerte 3050 kJ | 729 kcal
Eiweiß 38 g
Kohlenhydrate 94 g
Fett 21 g

Vorbereitung 30 Minuten
Gesamtzeit 30 Minuten



FOOD FACTS

Miso ist eine traditionelle Würzpaste aus der japanischen Küche und verleiht Gerichten ihren charakteristischen Umami-Geschmack. Kabeljau überzeugt mit seinem milden Aroma und seiner zarten Konsistenz, während Süßkartoffeln durch ihre natürliche Süße eine harmonische Ergänzung zu den würzigen Komponenten bilden.

Lust auf spannende Aromen und eine gelungene Kombination aus süß, würzig und herzhaft? Dann probiere unseren Kabeljau mit Miso-Chili-Glasur auf Süßkartoffelpüree mit Zuckerschoten! Zarter Fisch trifft auf cremiges Püree und knackiges Gemüse und sorgt für ein abwechslungsreiches Geschmackserlebnis auf dem Teller.

Hinweis: Rezeptentwicklung mit EatSmarter

Miso-Chili-Kabeljau mit Süßkartoffelpüree und Zuckerschoten

4 PORTIONEN  simpel

ZUTATEN

4 Süßkartoffeln (à 250g)
Salz
300 g Zuckerschoten
135 g Deli Reform Omega-3 Daily
Muskatnuss
30 ml Haferdrink
1 EL helle Miso-Paste (Shiro-Miso)
1 TL Chiliflocken
2 EL Sojasauce
4 Kabeljaufilets (je ca. 150 g)
1 Bio-Zitrone
2 EL Sesamsamen (30 g)

1 SÜSSKARTOFFELN GAREN

Für das Püree die Süßkartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze in 12–15 Minuten weich garen.

2 ZUCKERSCHOTEN ZUBEREITEN

In der Zwischenzeit Zuckerschoten putzen und waschen. 2 EL Omega-3 Daily in einer großen Pfanne schmelzen. Die Zuckerschoten darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten bissfest garen. Aus der Pfanne nehmen und warm beiseitelegen.

3 PÜREE FERTIGSTELLEN

Die fertig gegarten Süßkartoffeln abgießen. 4 EL Omega-3 Daily [\[Link\]](#), 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, Salz und Haferdrink dazugeben und zu einem Püree stampfen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Zitronenschale unter das Püree heben und abgedeckt warm halten.

4 MISO-CHILI-SAUCE ZUBEREITEN

Für den Kabeljau die restliche Omega-3 Daily mit Miso-Paste, Chiliflocken und Sojasauce in die Pfanne geben. Unter Rühren bei kleiner Hitze leicht köcheln lassen, bis sich die Zutaten zu einer sämigen Sauce verbinden.

5 KABELJAU GAREN

In der Zwischenzeit Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und nebeneinander in die Sauce legen. Den Fisch zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 3–4 Minuten garen, dann vorsichtig wenden und je nach Dicke der Filets nochmal 3–4 Minuten gar ziehen lassen.

6 ANRICHTEN UND SERVIEREN

Das warme Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten.
Je ein Kabeljaufilet und einige Zuckerschoten darauf
verteilen. Die Miso-Chili-Sauce gleichmäßig darüber
geben und mit Sesamsamen bestreuen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>