



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Poké vom Alaska Kabeljau

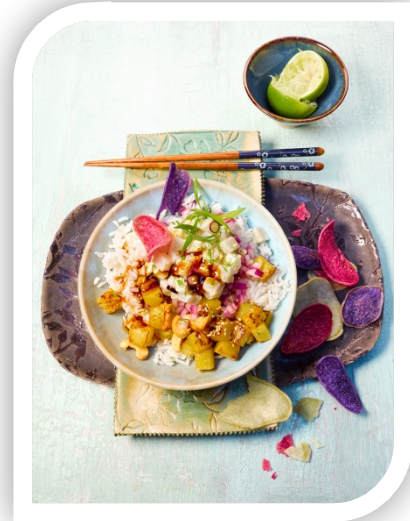
Zutaten für 4 Personen:

Reis:

100 g Jasmin-Reis

Poké:

300 g Ananas, bestenfalls Flug-Ananas
10 ml Erdnussöl, zum Braten
25 g schwarzer Sesam, ersatzweise geschälter heller Sesam
60 g Cashewkerne, ersatzweise Macadamianüsse
½ Bund Lauchzwiebeln
2 Limetten, unbehandelt
15 g frischer Ingwer
800 g Alaska Kabeljaufilet
80 ml Sojasauce
10 ml geröstetes Sesamöl
80 g rote Zwiebeln
10 g Zucker
60 g Gemüse- oder Kartoffelchips, nach Wunsch



Zubereitung:

1. Den Reis auf einem Sieb kalt abbrausen. Doppelte Menge Wasser mit etwas Salz aufkochen, Reis hineingeben und zugedeckt, auf kleiner Flamme 15-20 Minuten gar ziehen lassen.
2. Für das Poké: Ananas schälen und in 1 cm große Würfel schneiden, in einer Pfanne in Erdnussöl bei sehr hoher Hitze 20 Sekunden scharf anbraten – anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Cashewkerne hacken und ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
3. Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Limetten heiß waschen und trocknen: Schale einer Frucht fein abreiben und den Saft beider Früchte auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln, Limettenschale, etwas Limettensaft, Ingwer, Sojasauce, Sesamöl sowie Salz zu einer Marinade verrühren. Kabeljau fein würfeln und für mindestens 30 Minuten darin marinieren.
4. Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln, mit etwas Salz, Zucker sowie Limettensaft süß-sauer abschmecken. Kabeljau mit Ananas, roten Zwiebeln sowie Cashewkerne vermengen, abschmecken und mit Sesam bestreuen, zusammen mit dem Reis servieren und je nach Belieben mit Gemüsechips garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 min



Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 690 kcal / 2890 kJ

Eiweiß: 50 g

Fett: 27 g

Kohlenhydrate: 58 g