

Gebackener Kabeljau mit Gemüse

Gesamtzeit **50 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit **20 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1'633 kJ / 390 kcal

Fett: **18 g** Eiweiss: **31 g**
Kohlenhydrate: **24 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
4 TL	Zitronensaft
2 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
1 TL	Ingwer, gerieben
0.5	rote Chili
300 g	Kabeljaufilet
1	Süßkartoffel
60 g	Federkohl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **4 TL** Zitronensaft - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 TL** Ingwer, gerieben - **0.5** rote Chili - **300 g** Kabeljaufilet
Zutaten für die Marinade mischen, Kabeljaufilet dazugeben und 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Schritt 2

1 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1** Süßkartoffel - **60 g** Federkohl
Die gewürfelte Süßkartoffel in eine Auflaufform geben und gut mit Kikkoman Sesamöl vermischen. 10 Minuten im Ofen bei 180 °C backen. Dann das Kabeljaufilet und den Federkohl hinzugeben, der zuvor gewaschen, getrocknet und von den harten Stielen befreit wurde. Alles mit der Fisch-Marinade beträufeln und für weitere 15 Minuten im Ofen garen.