



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Kabeljau mit Erdnussskruste und Kokos-Brokkoli-Reis

## Zutaten für 4 Personen:

### Fisch:

4 Stücke Alaska Kabeljaufilet (ca. 800 g)  
80 g Erdnuskerne  
30 g Paniermehl  
60 g weiche Butter

### Kokos-Brokkoli-Reis:

1 kg Brokkoli  
3 EL Rapsöl  
200 g Duftreis  
2 ½ TL Currypulver  
2 TL Instant-Gemüsebrühe  
200 ml Wasser  
200 ml Kokosmilch

Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Bio-Limette



## Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen. Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Kabeljau waschen, trocken tupfen, mit etwas Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech legen.
2. Erdnüsse fein hacken, 60 g mit Paniermehl und Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kruste auf den Kabeljaufilets verteilen, vorsichtig andrücken und im Backofen 20-30 Minuten garen.
3. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, waschen und in erhitztem Öl ca. 5 Minuten andünsten. Reis einstreuen, mit 2 TL Curry bestäuben und anschwitzen. Brühe, 200 ml Wasser und Kokosmilch zufügen, aufkochen und abgedeckt 10-15 Minuten garen.
4. Kokos-Brokkoli-Reis mit übrigen Erdnüssen verfeinern und mit Salz, Pfeffer, übrigem Curry und etwas Limettensaft abschmecken. Kabeljaufilets mit Erdnussskruste und Kokos-Brokkoli-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

## Nährwerte:

Energie: 760 kcal/ 3190 kJ  
Eiweiß: 60 g  
Fett: 33 g  
Kohlehydrate: 51 g