AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	ganzjährig	Asien

SEELACHS-KOKOS-AUFLAUF MIT SÜSSKARTOFFELN



Rezept: eatsmarter.de, 16. 4. 2019 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Ursprünglich hiess der Fisch aus der Dorsch-Familie Köhler. Roh ist der Fisch häufig gräulich und wurde darum zu Unrecht gering geschätzt. Darum erfand die Lebensmittelindustrie die irrführende Bezeichnung Seelachs. Für dieses asiatische Ofengericht eignet er sich ideal: Der Fisch bleibt schön zart.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 Zehe	Knoblauch	1	Frühlingszwiebel
2 TL	Ingwer	600 g	Seelachs
1	Rote Chili, klein	20 g	Kokosflocken
4 dl	Kokosmilch	1 EL	Butter
600 g	Süsskartoffel		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden. Knoblauch, Ingwer und Chili mit der Kokosmilch in einer Pfanne aufkochen und 5 Min. köcheln, dann vom Herd nehmen, salzen und noch etwas ziehen lassen.
2. Süsskartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe teilen.
3. Backofen auf 180° C vorheizen. Fischfilets waschen, trockentupfen, in grosse Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Süsskartoffeln in eine gefettete Auflaufform einschichten, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und den Fisch darauf verteilen. Die Kokosmilch darüber giessen und mit Kokosraspeln bestreuen. Die Butter in Flöckchen auf dem Auflauf verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen 30 Min. backen.