

## Orientalische Fischpäckchen



30 Minuten



4 Personen



### NÄHRWERTE

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- 4 Kabeljaufilets
- 1 Kopf Pak Choi
- 2 Stiele Sereh (Zitronengras), ausgedrückt und halbiert
- 4 Zitronenscheiben
- 2 TL geriebener Ingwer
- 4 EL Sesamöl
- 4 EL Kikkoman Sojasauce
- Salz und roter Pfeffer
- Extra:
  - 4 große Blätter Backpapier oder Alufolie und eventuell Kochschnur

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Schneide die Blätter des Pak Chois klein, vermische sie mit der Sojasauce und verteile sie auf die 4 Backpapierblätter. Darauf den Kabeljau geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jede Packung mit einem Esslöffel Sesamöl beträufeln und roten Pfeffer, Zitronengras und Ingwer dazugeben. Falte die Päckchen oder knote sie mit der Kochschnur zusammen, um sie zu fixieren, sodass luftdichte Beutel entstehen. Den Fisch im Ofen ca. 15-20 Minuten dünsten.