



*Tisch  
am Fenster*

# Tisch am Fenster

Zu Hause genießen!

Rezept

„Steinbeißer mit Kokos,  
Blumenkohl und Mandeln im  
Pergament gebacken“



*Tisch  
am Fenster*

## Einkauf für 4 Esser

- 500g Steinbeißerfilet
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Limette
- 2 Schalotten
- 1 EL Ingwerwurzel
- 1 Chilischote
- 1 EL Koriandersamen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Blumenkohl
- 100g geschälte Mandeln
- 1 EL Kokosöl





*Tisch  
am Fenster*

## Zubereitung:

Zeit 30 min

Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Blumenkohl in Röschen schneiden. In einer Pfanne in Kokosöl anbraten, die Mandeln dazu geben und alles goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Abkühlen lassen.

Schalotten, Knoblauch und Chili fein hacken. Koriandersamen zerstoßen. Die Limette abreiben. Alles mit der Kokosmilch aufkochen.

Den Fisch in 4 Portionen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. 4 Bögen Packpapier

ausbreiten. Die Blumenkohlmischung in die Mitte geben, die Fischfilets daraufsetzen und die Kokosmilch darüber gießen. Das Backpapier zusammenklappen und fest aufrollen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und im Ofen 15 min backen. Erst am Tisch das Päckchen öffnen, und das Aroma genießen!



**Zu Hause genießen!**