



Gebratenes Seehechtfilet süß-sauer

mit Paprikagemüse auf duftendem Jasminreis



ca. 45min



4 Portionen

Süß-sauer ist wirklich eine hervorragende Geschmackskombination, findest du nicht auch? Das haben wir uns fast schon gedacht. Und süß-sauer passt ganz wunderbar zum zarten Seehechtfilet, das sich mit buntem Gemüse geschmeidig auf duftendem Jasminreis einbettet und mit aromatischem Koriander verfeinert wird. Ein echter Festschmaus, der deine Geschmacksknospen wahrhaftig ankurbeln wird. Guten Appetit!

- 300g Jasminreis
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 2 Pck. Maisstärke
- 2 grüne Paprika
- 1 Stück Ingwer
- 20g Koriander
- 200ml Sweet-Chili-Sauce

- 2EL Tomatenketchup
- 6EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

Kochtipp

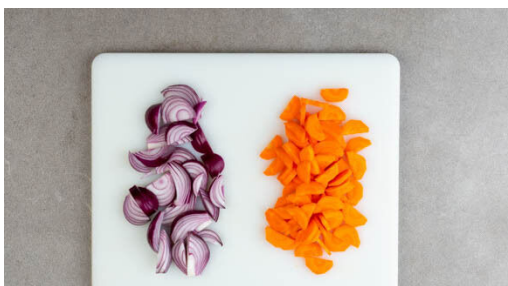
Den Fisch am besten sofort servieren und nicht in der Sauce liegen lassen, da er sonst nicht knusprig bleibt.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 951kcal, Fett 39.6g,
Kohlenhydrate 113.3g, Eiweiß 32.5g



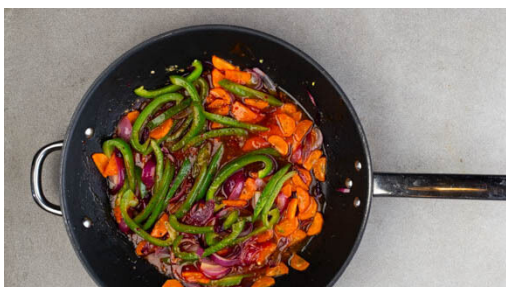
In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



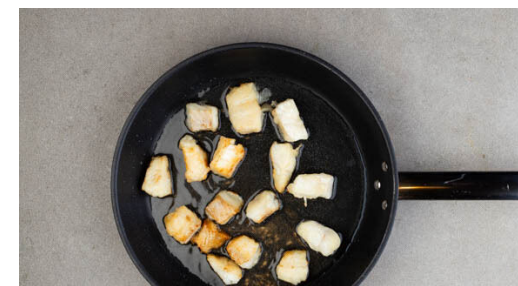
Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer zweiten Pfanne mit 4EL des Fisch-Bratöls bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten. Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Paprika**, den **Ingwer** und 2EL Wasser in die Pfanne geben und 5-7Min. weiter braten, bis das **Gemüse** sehr weich ist.



Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Abgedeckt beiseitestellen. Den **Fisch** trocken tupfen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Eine große Pfanne ca. 2cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und bei starker Hitze erwärmen. Die **Maisstärke**, 6EL Mehl, 1TL Salz und 170ml Wasser glatt rühren.



Den **Koriander** grob schneiden. 2EL Ketchup unter das **Gemüse** rühren. Dann die **Sweet-Chili-Sauce** und 100ml Wasser in die Pfanne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Sauce** ca. 1Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.



Den **Fisch** vorsichtig mit der **Stärkemischung** vermengen, bis er vollständig bedeckt ist. Den **Fisch** z. B. mithilfe einer Küchenzange oder Stäbchen etwas abtropfen lassen, dann ggf. portionsweise in das heiße Öl geben und in 3–5 Min. goldbraun braten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



Den **Fisch** in die Pfanne geben und vorsichtig mit dem **Gemüse** vermengen, bis alle **Fischstücke** von **Sauce** bedeckt sind. Nach Geschmack mit Pfeffer nachwürzen. Den **Fisch** und das **Gemüse** sofort mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**