



## Knusprige Alaska-Seelachs-Reis-Bowl

mit Kimchi und Rotkohl-Slaw



4 Portionen

Ein Genuss für alle Sinne: Heute gibt es saftigen Alaska-Seelachs in knuspriger Panade auf einem Bett aus duftendem Naturreis. Dazu gesellen sich würzig-pikantes Kimchi und ein erfrischender Rotkohl-Slaw, der mit einem cremigen Dressing verfeinert wird. Dieses Rezept verbindet knackige Frische und aufregende Schärfe zu einer harmonischen Bowl, die deine Geschmacksknospen begeistern wird. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 1 Rotkohl
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Kimchi
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachs<sup>2</sup>
- 3 gelbe Karotten
- 1 Pck. Sesam<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 8EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 8EL Weizenmehl<sup>3</sup>
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Kochtipp

Für zusätzlichen Kimchi-Geschmack das Wasser im Teig durch Kimchi-Flüssigkeit ersetzen. Dies verleiht dem Fischteig mehr Geschmack und ein wenig Farbe.

## Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 30.8g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Fisch braten

In einer mittelgroßen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. **¼ der Fischstücke** in einer einzigen Schicht in die Pfanne geben und auf jeder Seite in 3-4Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, während der Vorgang portionsweise mit dem **restlichen Fisch** wiederholt wird.



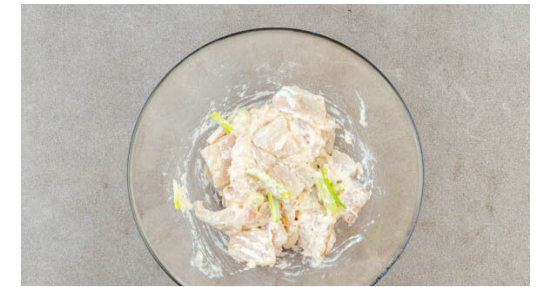
### 2. Zutaten vorbereiten

**400g Rotkohl** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** längs halbieren und quer in ca. 2cm große Stücke schneiden. Das **Kimchi** abgießen und grob schneiden, den Saft aufbewahren.



### 5. Slaw zubereiten

Währenddessen 8EL Mayonnaise mit **2EL Kimchisaft**, 4EL hellem Essig, 1EL Honig und 1TL Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Rotkohlsalat** mit so viel **Dressing** übergießen, dass er bedeckt ist, dabei etwas **Dressing** zum Servieren aufheben. Mit Salz abschmecken.



### 3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Dann mit 1EL Mehl und den **weißen Lauchzwiebelstücken** vermengen. 7EL Mehl mit ½TL Salz, 1 kräftigen Prise Pfeffer und 175-200ml kaltem Wasser vermischen, bis ein glatter, pfannkuchenartiger **Teig** entsteht. Ggf. mehr Wasser hinzugeben, um den **Teig** zu verdünnen.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Karotten** mit einem Sparschäler in breite Streifen schälen. Mit dem **Reis**, dem **Rotkohl**, dem **Kimchi** und den **Fisch** in Schalen oder auf tiefen Tellern anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit dem **Sesam** bestreut servieren.