



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-Natureis
- 1 Rotkohl
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Kimchi
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachs²
- 3 gelbe Karotten
- 1 Pck. Sesam⁴

Was du zu Hause benötigst

- 8EL Mayonnaise¹
- 8EL Weizenmehl³
- 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 eine 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.



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.



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.



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.



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.



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.