



Knusprige Alaska-Seelachs-Bowl mit Avocado

mit Kimchi und Rotkohl-Slaw



2 Portionen

Ein Genuss für alle Sinne: Heute gibt es zarten Alaska-Seelachs, knusprig gebraten, auf einem Bett aus erfrischendem Rotkohl-Slaw. Dazu gesellen sich würzig-pikantes Kimchi und feine Avocadoscheiben. Dieses Rezept verbindet knackige Frische und aufregende Schärfe zu einer harmonischen Bowl, die deine Geschmacksknospen begeistern wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Rotkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Kimchi
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachs²
- 1 Avocado
- 1 Pck. Sesam⁴

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- 4EL Weizenmehl³
- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- 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 693kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 31.7g, Eiweiß 29.8g



1. Gemüse vorbereiten

Die **½ des Rotkohls** 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.



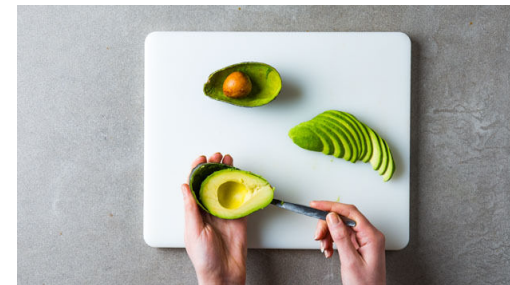
4. Slaw zubereiten

Währenddessen 4EL Mayonnaise mit **1EL Kimchisaft**, 2EL hellem Essig, ½EL Honig und ½TL 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.



2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Dann mit ½EL Mehl und den **weißen Lauchzwiebelstücken** vermengen. 3½EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und 6-7EL kaltem Wasser vermischen, bis ein pfannkuchenartiger **Teig** entsteht. Ggf. mehr Wasser zugeben, um den **Teig** zu verdünnen. Den **Fisch** vorsichtig mit dem **Teig** vermengen.



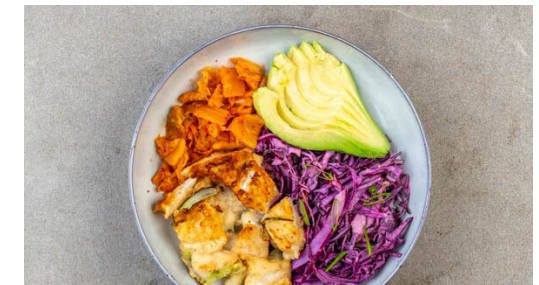
5. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.



3. Fisch braten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Fischstücke mit dem Teig** in einer einzigen Schicht in die Pfanne geben, in **zwei pfannkuchenartigen Hälften** teilen und 3-4Min. braten, dann wenden und erneut in 3-4Min. goldbraun und gar weiterbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



6. Anrichten und servieren

Den **Rotkohl**, das **Kimchi**, die **Avocadoscheiben** und den **Fisch** in Schalen oder auf tiefen Tellern anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit dem **Sesam** bestreut servieren.