



Süß-saures Seehechtfilet

mit Paprikagemüse auf lockerem Vollkornreis



ca. 40min



2 Personen

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 nussigem Vollkornreis einbettet und mit aromatischem Koriander verfeinert wird. Ein echter Festschmaus, der deine Geschmacksknospen wahrhaftig ankurbeln wird. Guten Appetit!

- 150g Express-Naturreis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 1 Pck. Maisstärke
- 1 grüne Paprika
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 100ml Sweet-Chili-Sauce

- 1EL Tomatenketchup
- 3EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Schneebesen

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

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

Energie 954kcal, Fett 40.5g,
Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 31.9g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer zweiten Pfanne mit 2EL des Fisch-Bratöls bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten. Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **½ des Ingwers oder mehr** schälen und fein reiben. Die **Paprika**, den **Ingwer** und 1EL Wasser in die Pfanne geben und 3-5Min. 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**, 3EL Mehl, ½TL Salz und 85ml Wasser glatt rühren.



Den **Koriander** grob schneiden. 1EL Ketchup unter das **Gemüse** rühren. Dann die **Sweet-Chili-Sauce** und 50ml 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 3-5Min. 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.