



## Pikante Bowl mit Alaska-Seelachs

dazu Pak Choi, Karotten und Erdnüsse



ca. 30min



2 Portionen

Was ist hübsch anzusehen, macht satt und schmeckt umwerfend lecker? Richtig, eine bunte Reis-Bowl mit besten Zutaten! Saftig gebratene Alaska-Seelachsstücke werden mit knackigem Pak Choi und säuerlich eingelegten Karotten auf einer schönen Portion Sushireis platziert und mit gerösteten Erdnüssen garniert. Wir versprechen: Diese Bowl ist so köstlich, wie sie aussieht!

## Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Karotte
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs<sup>1</sup>
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 20.6g

1

### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

### 4. Gemüse braten

Den **weißen Teil des Pak Choi** in der Pfanne aus Schritt 3 bei mittlerer Hitze mit 2TL Pflanzenöl 3–4Min. braten, bis er anfängt weich zu werden. Die **½ der Gewürzmischung** und den **Knoblauch** einrühren und ca. 1Min. mitbraten, bis es duftet. 100ml Wasser zugeben, die Hitze reduzieren und weitere 1–2Min. köcheln lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht.

2

### 2. Karotte einlegen

Die **Karotte** schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** mit 1EL hellem Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen.

5

### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Pak-Choi-Blätter** und den **Fisch** ca. 1Min. mitgaren, bis der **Pak Choi** zusammengefallen und der **Fisch** durchgegart ist. Mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Karottenmarinade** über den **Reis** träufeln. Den **Fisch**, den **Pak Choi** und die **Karotten** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.

3

### 3. Zutaten vorbereiten

Den **weißen Teil** und den **grünen Teil des Pak Choi** getrennt in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze mit 2TL Pflanzenöl in 3–4Min. goldbraun und gar braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen, sie wird weiterverwendet.

6

### 6. Mehr Gemüse!

Sollten ein paar Karottenstreifen übrig bleiben, kannst du sie einfach zum Pak Choi in die Pfanne geben und mitbraten.