



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. mariniert MSC-Alaska-Seelachs¹
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen²

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.

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.

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 auswischen, sie wird weiterverwendet.

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.

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.

6

6. Mehr Gemüse!

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