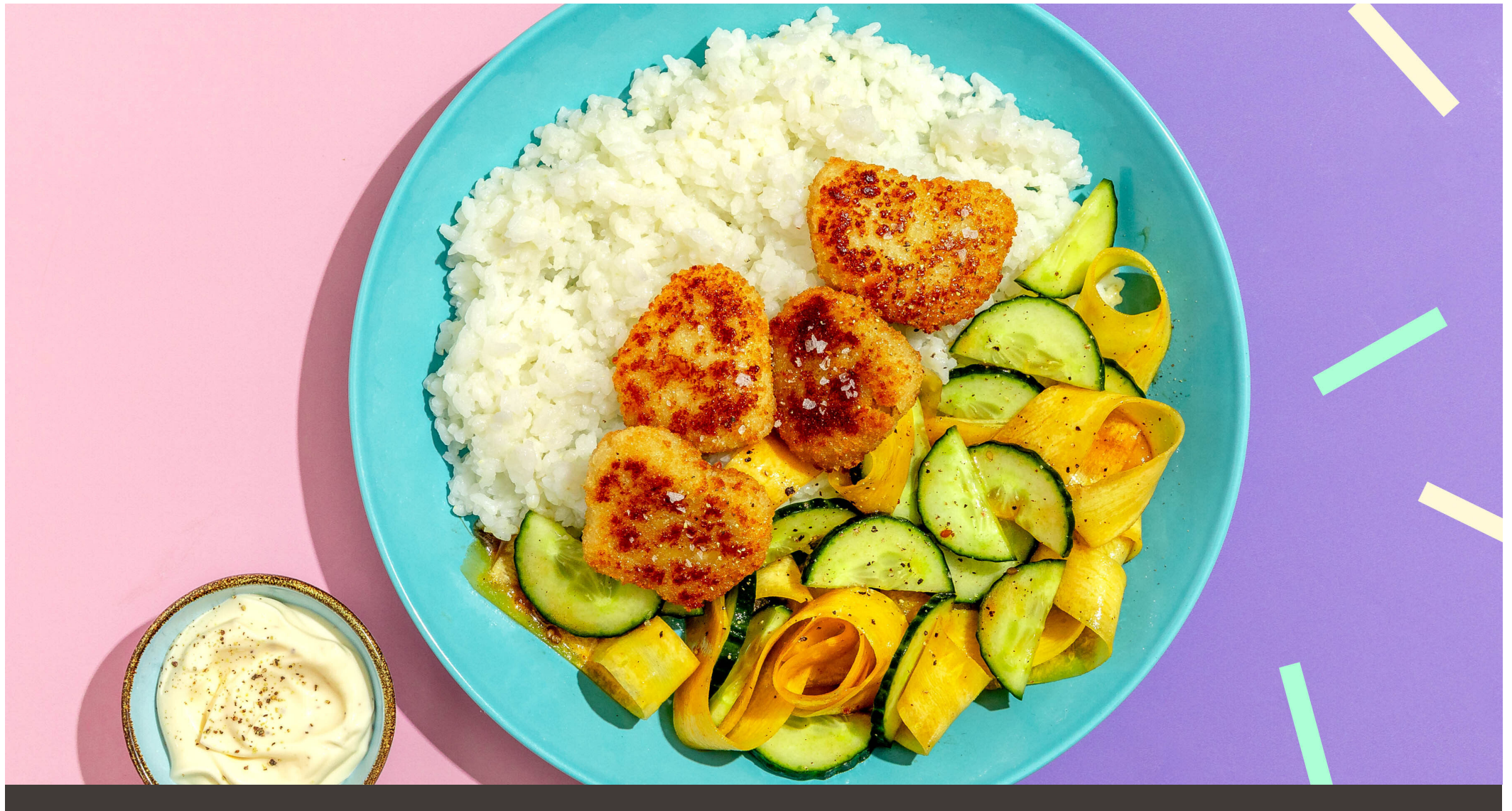




Goldbraune Fischnuggets auf Sushireis

mit knackigem Gurken-Karotten-Salat



20-30min



3-4 Personen

Dieses fixe Gericht schmeckt ganz bestimmt auch den kleinen Essern! Schließlich gibt es knusprig gebratene Fischnuggets, die allein durch ihre niedliche Form schon Lust auf mehr machen. Sie betten sich heute auf fluffigen Sushireis, den wir mit einer feinsäuerlichen Essigmischung verfeinern. Dazu gibt es einen frischen Salat aus Gurken, Karotten und einem Hoisindressing sowie eine selbst gemachte Knoblauchmayo zum Dippen.

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Gurken
- 3 gelbe Karotten
- 50ml Hoisinsauce ^{3,4,5}
- 2 Pck. MSC-Fischnuggets ^{2,3}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 7EL Mayonnaise ¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 783kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 20.1g

1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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. Reis verfeinern

2EL hellen Essig mit 2TL Zucker und 1 Prise Salz so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Essigmischung unter den gekochten **Reis** heben.

2

2. Salat zubereiten

Die **Gurken** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, dann mit dem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Die **Hoisinsauce** mit 1EL Mayonnaise und 2EL hellem Essig verrühren, mit dem **Gemüse** vermengen und beiseitestellen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 6EL Mayonnaise und 1TL hellem Essig verrühren. Die **Nuggets** auf dem **Reis** anrichten, mit dem **Gurken-Karotten-Salat** und der **Knoblauchmayonnaise** garnieren und servieren.

3

3. Nuggets braten

Die **Fischnuggets** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3Min. anbraten, bis sie goldbraun und gar sind.

6

6. Gezähmte Zehe

Wer rohen Knoblauch zu stark findet oder nicht gut verträgt, kann ihn auch ca. 1Min. in etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten und erst anschließend in die Mayonnaise rühren. Das kurze Garen nimmt dem Knoblauch die Schärfe und macht ihn etwas milder.