



Knusprige Fischnuggets auf Sushireis

mit knackigem Gurken-Karotten-Salat



20-30min



2 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

- 150g Sushireis
- 1 Gurke
- 2 gelbe Karotten
- 50ml Hoisinsauce ^{3,4,5}
- 2 Pck. MSC-Fischnuggets ^{2,3}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleiner 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 1044kcal, Fett 51.0g, Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 33.0g

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. Reis verfeinern

1EL hellen Essig mit 1TL 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 **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, dann mit dem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Die **½ der Hoisinsauce** mit ½EL Mayonnaise und 1EL hellem Essig verrühren, mit dem **Gemüse** vermengen und beiseitestellen.

5

5. Fertigstellen & servieren

1 kleine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 3EL Mayonnaise und ½TL 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.