



Süß-saures Seehechtfilet

mit Paprikagemüse auf lockerem Vollkornreis



ca. 45min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 2 Pck. Maisstärke
- 2 grüne Paprika
- 1 Stück Ingwer
- 20g Koriander
- 200ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 6EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Schneebesens

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

Kochtipps

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für dem **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



4. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer zweiten Pfanne mit 4EL des Fisch-Bratöls bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten. Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Paprika**, den **Ingwer** und 2EL Wasser in die Pfanne geben und 5-7Min. weiter braten, bis das **Gemüse** sehr weich ist.



2. Fisch vorbereiten

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**, 6EL Mehl, 1TL Salz und 170ml Wasser glatt rühren.



5. Sauce köcheln

Den **Koriander** grob schneiden. 2EL Ketchup unter das **Gemüse** rühren. Dann die **Sweet-Chili-Sauce** und 100ml Wasser in die Pfanne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Sauce** ca. 1Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.



3. Fisch braten

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.



6. Fisch vermengen

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.