



Süß-saures Seehechtfilet

mit Paprikagemüse auf lockerem Vollkornreis



ca. 40min



2 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 wahnsinnig ankurbeln wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Natureis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Pck. MSC-Seehechtfillett¹
- 1 Pck. Maisstärke
- 1 grüne Paprika
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 100ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- 3EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Schneebesen

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

Kochtipp

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 kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



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**, 3EL Mehl, ½TL Salz und 85ml Wasser glatt rühren.



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.



4. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer zweiten Pfanne mit 2EL des Fisch-Bratöls bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten. Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **½ des Ingwers oder mehr** schälen und fein reiben. Die **Paprika**, den **Ingwer** und 1EL Wasser in die Pfanne geben und 3-5Min. weiter braten, bis das **Gemüse** sehr weich ist.



5. Sauce köcheln

Den **Koriander** grob schneiden. 1EL Ketchup unter das **Gemüse** rühren. Dann die **Sweet-Chili-Sauce** und 50ml Wasser in die Pfanne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Sauce** ca. 1Min. bei niedriger Hitze köcheln 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.