



Knusprige Alaska-Seelachs-Reis-Bowl

mit Kimchi und Rotkohl-Slaw



ca. 30min



2 Portionen

Ein Genuss für alle Sinne: Heute gibt es saftigen Alaska-Seelachs in knuspriger Panade auf einem Bett aus duftendem Naturreis. Dazu gesellen sich würzig-pikantes Kimchi und ein erfrischender Rotkohl-Slaw, der mit einem cremigen Dressing verfeinert wird. Dieses Rezept verbindet knackige Frische und aufregende Schärfe zu einer harmonischen Bowl, die deine Geschmacksknospen begeistern wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Stück Rotkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ²
- 1 Pck. Sesam ⁴
- 1 gelbe Karotte

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 4EL Weizenmehl ³
- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Für zusätzlichen Kimchi-Geschmack das Wasser im Teig durch Kimchi-Flüssigkeit ersetzen. Dies verleiht dem Fischteig mehr Geschmack und ein wenig Farbe.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 41.9g, Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 30.8g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fisch braten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Fischstücke mit dem Teig** in einer einzigen Schicht in die Pfanne geben, in **zwei pfannkuchenartigen Hälften** teilen und 3-4Min. braten, dann wenden und erneut in 3-4Min. goldbraun und gar weiterbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



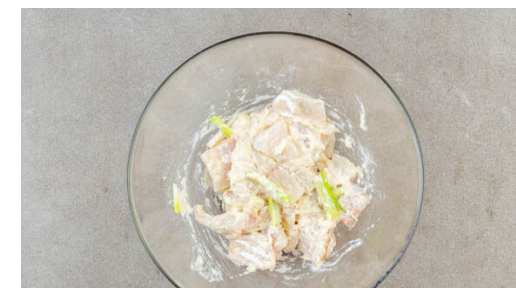
2. Zutaten vorbereiten

Den **Rotkohl** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** längs halbieren und quer in ca. 2cm große Stücke schneiden. Das **Kimchi** abgießen und grob schneiden, den Saft aufbewahren.



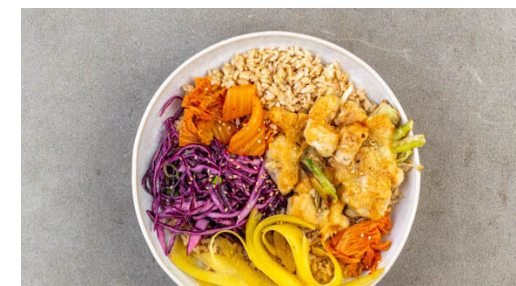
5. Slaw zubereiten

Währenddessen 4EL Mayonnaise mit **1EL Kimchisaft**, 2EL hellem Essig, ½EL Honig und ½TL Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Rotkohlsalat** mit so viel **Dressing** übergießen, dass er bedeckt ist, dabei etwas **Dressing** zum Servieren aufheben. Mit Salz abschmecken.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Dann mit ½EL Mehl und den **weißen Lauchzwiebelstücken** vermengen. 3½EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und 6-7EL kaltem Wasser vermischen, bis ein pfannkuchenartiger **Teig** entsteht. Ggf. mehr Wasser zugeben, um den **Teig** zu verdünnen. Den **Fisch** vorsichtig mit dem **Teig** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Karotte** mit einem Sparschäler in breite Streifen schälen. Mit dem **Reis**, dem **Rotkohl**, dem **Kimchi** und den **Fisch** in Schalen oder auf tiefen Tellern anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit dem **Sesam** bestreut servieren.