



## 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-Natureis
- 1 Stück Rotkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke<sup>2</sup>
- 1 Pck. Sesam<sup>4</sup>
- 1 gelbe Karotte

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 4EL Weizenmehl<sup>3</sup>
- 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 838kcal, Fett 41.9g, Kohlenhydrate 81.2g, Eiweiß 30.7g



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.