



Knusprige Alaska-Seelachs-Bowl mit Avocado

mit Kimchi und Rotkohl-Slaw



4 Portionen

Ein Genuss für alle Sinne: Heute gibt es zarten Alaska-Seelachs, knusprig gebraten, auf einem Bett aus erfrischendem Rotkohl-Slaw. Dazu gesellen sich würzig-pikantes Kimchi und feine Avocadoscheiben. Dieses Rezept verbindet knackige Frische und aufregende Schärfe zu einer harmonischen Bowl, die deine Geschmacksknöpfe begeistern wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Rotkohl
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Bio-Kimchi
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke²
- 2 Avocados
- 1 Pck. Sesam⁴

Was du zu Hause benötigst

- 8EL Mayonnaise¹
- 8EL Weizenmehl³
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- 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 583kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 31.8g, Eiweiß 21.1g



1. Gemüse vorbereiten



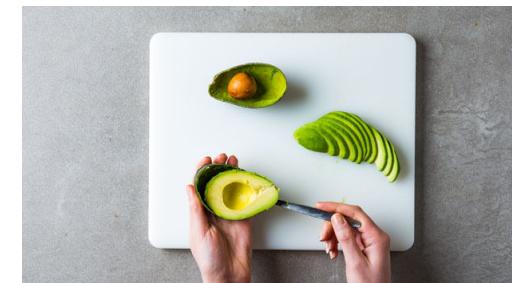
2. Fisch vorbereiten



3. Fisch braten



4. Slaw zubereiten



5. Avocados schneiden



6. Anrichten und servieren

Währenddessen 8EL Mayonnaise mit **2EL Kimchisaft**, 4EL hellem Essig, 1EL Honig und 1TL 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.

Die **Avocados** halbieren und die Kerne entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus den Schalen lösen und in dünne Scheiben schneiden.

Den **Rotkohl**, das **Kimchi**, die **Avocadoscheiben** und den **Fisch** in Schalen oder auf tiefen Tellern anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit dem **Sesam** bestreut servieren.