



Knusprige Alaska-Seelachs-Bowl mit Avocado

mit Kimchi und Rotkohl-Slaw



3 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 Geschmacksknospen begeistern wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Rotkohl
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ²
- 2 Avocados
- 1 Pck. Sesam ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ¹
- 6EL Weizenmehl ³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3), **Sesamsamen** (4).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 46.1g,
Kohlenhydrate 32.1g, Eiweiß 21.5g



1. Gemüse vorbereiten

400g 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.



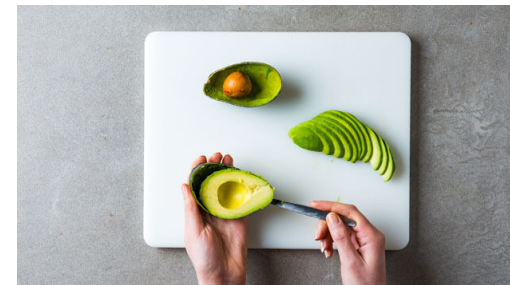
4. Slaw zubereiten

Währenddessen 6EL Mayonnaise mit **1-2EL Kimchisaft**, 3EL hellem Essig, 2TL Honig und $\frac{3}{4}$ TL 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.



2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Dann mit 1EL Mehl und den **weißen Lauchzwiebelstücken** vermengen. 5EL Mehl mit je $\frac{1}{4}$ TL Salz und Pfeffer und 125-150ml kaltem Wasser vermischen, bis ein pfannkuchenartiger **Teig** entsteht. Ggf. mehr Wasser zugeben, um den **Teig** zu verdünnen. Den **Fisch** vorsichtig mit dem **Teig** vermengen.



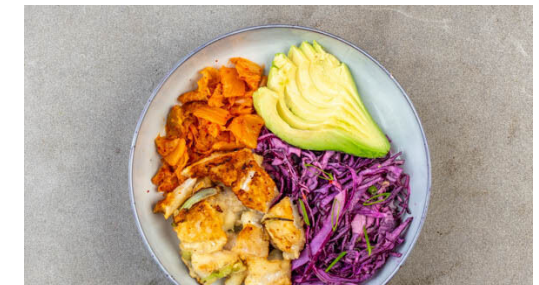
5. Avocados schneiden

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



3. Fisch braten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. $\frac{1}{3}$ der **Fischstücke mit dem Teig** in einer einzigen Schicht in die Pfanne geben, in **drei pfannkuchenartige Hälften** teilen und 3-4Min. braten, dann wenden und erneut in 3-4Min. goldbraun und gar weiterbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, während der Vorgang mit dem **restlichen Fisch** wiederholt wird.



6. Anrichten und servieren

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.