



## Knusprige Alaska-Seelachs-Bowl mit Avocado

mit Kimchi und Rotkohl-Slaw



6 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
- 1 Stück Rotkohl
- 5 Lauchzwiebeln
- 3 Pck. Bio-Kimchi
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke<sup>2</sup>
- 3 Avocados
- 2 Pck. Sesam<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 12EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 12EL Weizenmehl<sup>3</sup>
- 1½EL 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.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 610kcal, Fett 45.3g,  
Kohlenhydrate 30.1g, Eiweiß 21.0g



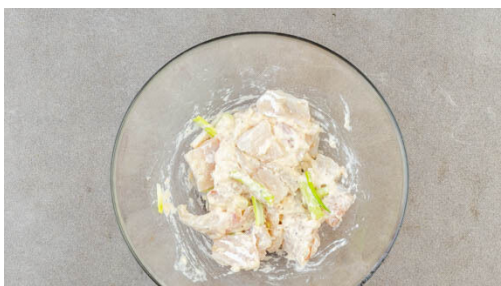
### 1. Gemüse vorbereiten

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.



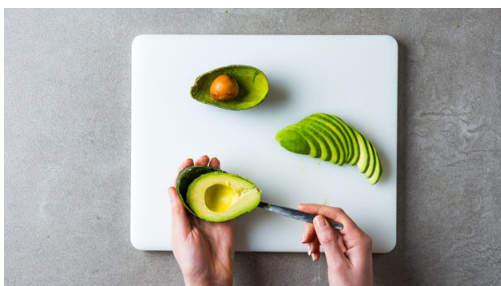
### 4. Slaw zubereiten

Währenddessen 12EL Mayonnaise mit **3EL Kimchisaft**, 6EL hellem Essig, 1½EL Honig und ½EL 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 2EL Mehl und den **weißen Lauchzwiebelstücken** vermengen. 10EL Mehl mit ¾TL Salz, ½TL Pfeffer und 250-300ml kaltem Wasser vermischen, bis ein pfannkuchenartiger **Teig** entsteht. Ggf. mehr Wasser zugeben, um den **Teig** zu verdünnen. Den **Fisch** vorsichtig mit dem **Teig** vermengen.



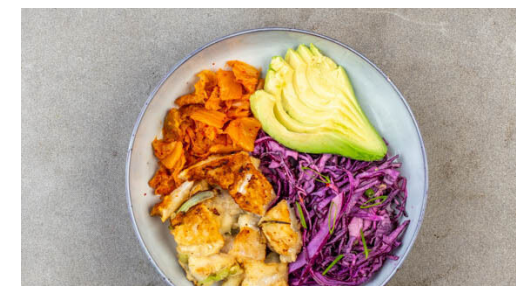
### 5. Avocados schneiden

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. **¼ 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.