



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

März 2015

Alaska Seelachs im Sesammantel auf asiatisch gebratenem Gemüse-Reis

Zutaten für 4 Portionen:

800g Fjordkrone Alaska Seelachs (2 Packungen)
8 EL Sesamkörner
2 EL Küchenstolz Semmelbrösel
8 EL Küchenstolz Weizenmehl
1 Ei
250g The House of Rice Basmati Reis
2 Karotten, 1 Zucchini
½ Stange Lauch
je 1 gelbe und rote Paprika
1 Knoblauchzehe
6 EL Frisan Rapsöl
2 EL Sojasoße
1 Limette
1 Bund Koriander
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Den Seelachs auftauen lassen. Die Sesamkörner mit den Semmelbröseln mischen und in einen tiefen Teller geben. Das Mehl und das Ei ebenfalls jeweils in einen separaten tiefen Teller geben. Das Ei verquirlen. Beiseite stellen. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Paprika und Zucchini waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Das Rapsöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zuerst den Knoblauch mit den Karotten und dem Lauch darin anbraten, dann Zucchini und Paprika hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Das Gemüse mit Sojasoße und einem Spritzer Limettensaft würzen.

Den Reis abtropfen lassen, dazugeben und mit dem Gemüse gut verrühren. Auf niedriger Temperatur weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Koriander waschen, hacken und unter den Reis heben. Den aufgetauten Fisch abspülen und gut trocken tupfen. Mit ½ EL Zitronensaft beträufeln und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Dann zuerst im Mehl wenden, daraufhin durch das Ei ziehen und in der Sesam-Mischung panieren. 4 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den panierten Fisch im heißen Öl von jeder Seite ca. 4-5 Minuten knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit dem gebratenen Reis servieren.

Guten Appetit!

Eine leckere Rezeptidee von **NORMA**