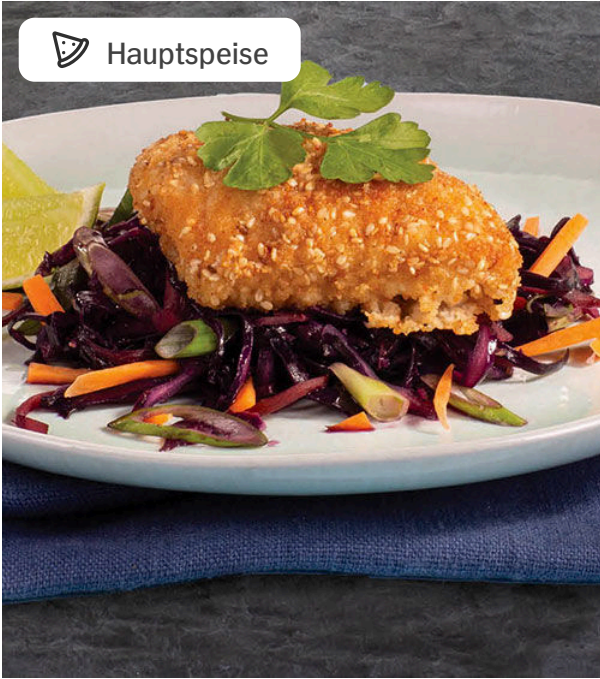




Hauptspeise



Steinbeißerfilet in Sesamkruste

auf asiatischem Rotkohlgemüse

🕒 25 min Zubereitungszeit

🕒 35 min Kochzeit

🔥 449 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

300 g Steinbeißerfilet

200 g Rotkohl, frisch

1 Möhre

2 Knoblauchzehen

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Stück Ingwer

1 Ei

30 g Sesamkerne

80 g Paniermehl

Sesamöl zum Braten

3 El Sojasauce

1 El Honig

1 Limette

Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Rotkohl in Streifen schneiden, abwaschen und trocken tupfen. Möhre schälen und in dünne Stifte schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in 3 cm lange Streifen schneiden. Vom Ingwer ca. 1 TL fein abreiben.
- 2 Steinbeißerfilet abwaschen und trockentupfen. Ei mit etwas Wasser verquirlen. Sesam zusammen mit dem Paniermehl auf einem Teller vermengen. Steinbeißerfilet halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Durch das verquirlte Ei ziehen und in der Sesampanade wälzen.
- 3 Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Steinbeißerfilets in der Pfanne von beiden Seiten ca. 3 Min. braten, bis sie knusprig braun sind. Anschließend im Ofen warmhalten.
- 4 Erneut etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch anschwitzen. Ingwer hinzugeben. Rotkohl, Möhren hinzugeben. 4–5 Min. braten. Frühlingszwiebeln hinzugeben. Mit Sojasauce, Honig und Limettensaft würzen.
- 5 Rotkohl-Gemüse zusammen mit dem Sesam-Steinbeißer auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	508kJ /121kcal	1.879kJ /449kcal
Fett	3g	11g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	2g
Kohlenhydrate	1g	46g
davon Zucker	4g	15g
Eiweiß	10g	35g
Salz	2g	7g