



Seelachsstreifen im Sesammantel

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Seelachs, tiefgefroren	600 g
Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paniermehl	100 g
Sesam, weiß	50 g
Weizenmehl, Type 405	100 g
Eier	2 St.
Langkornreis	300 g
Öl	6 EL
Lauch	2 St.
Cherrytomaten	200 g
Butter	2 EL
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne, große Pfanne, Sieb

1. Den Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Seelachsfilets waschen und trocken tupfen, in 50 g große Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen.
2. 3 tiefe Teller bereitstellen. Paniermehl und Sesam auf einen Teller geben. Mehl auf einen weiteren tiefen Teller geben und Ei in den übrigen Teller geben und mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Filets zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in der Paniermehl-Sesammischung wenden.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. garen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die panierten Filets darin ca. 4–5 Min. ausbacken.
4. Die Porreestangen waschen, Wurzelansatz entfernen und in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden. Cherrytomaten halbieren. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und den Porree ca. 1–2 Min. anbraten, 10–15 halbierte Cherrytomaten zugeben und mit Sahne ablöschen. Ca. 2 Min. vorsichtig köcheln lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Alles auf einem großen Teller zusammen mit dem Reis anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 963 kcal

Kohlenhydrate 127 g

Eiweiß 48 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 31 g
