



Sesam-Kabeljau auf Ingwer-Pak Choi mit Nasi Kuning Von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Nasi Kuning

250 g Jasminreis
200 ml Kokosmilch
300 ml Wasser
1 TL Kurkuma
Salz
1 Stange Zitronengras
2 Kaffirlimettenblätter

Ingwer-Pak Choi

6 Mini Pak Choi
1-2 EL Sesamöl
1 kleines Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Limette
1 rote Chili
2 EL Sojasauce
1 TL Honig

Sesam-Kabeljau

5-6 EL Panko
2 EL Sesam
3 EL Tahini
1 Ei
100 g Mehl
4 Kabeljaufilets
Salz, Pfeffer
Öl zum Frittieren

Sowie

1 Stange Frühlingszwiebeln
1 Limette

Zubereitung (50 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für das Nasi Kuning den Reis gründlich waschen. Kokosmilch, Wasser, Kurkuma, Salz, Zitronengras und Kaffirlimettenblätter in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis einrühren, abdecken und bei geringer Hitze nach Packungsanleitung kochen, bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zitronengras und Kaffirlimettenblätter entfernen.

Pak Choi putzen und längs halbieren. In einer großen Pfanne Sesamöl erhitzen, den Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und kurz braten. Ingwer und Knoblauch hineinreiben und gehackte Chili hinzugeben.



Mit Limettensaft, -abrieb, Sojasauce und Honig würzen und bei mittlerer Hitze fünf bis sieben Minuten bissfest garen.

Panko und Sesam vermengen und in eine flache Schüssel geben. Tahini mit etwas Wasser glattrühren, Ei unterziehen. Mehl in eine flache Schale geben. Kabeljaufilets trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets zuerst im Mehl wenden, dann durch die Tahini-Eimasse ziehen und anschließend in der Panko-Sesam-Mischung panieren. In reichlich heißem Öl portionsweise goldbraun frittieren, dann auf Küchenpapier entfetten.

Zum Anrichten den Reis auf Teller geben, Pak Choi und Kabeljaufilets daneben platzieren und mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und Limettenspalten garnieren.

Nährwerte pro Portion:

679,5 kcal – 35,5 g Fett – 31 g Eiweiß – 62 g Kohlenhydrate