

Paniertes Fischfilet mit Spitzkohl und Reis



Zutaten (4 Personen):

- 4 Kabeljaufilets (á 100 g)
- 1 Spitzkohl (klein)
- 3 Zwiebeln
- 200 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Weißwein (trocken)
- 2 EL Chilisauce
- 150 g Langkornreis (trocken)
- 80 g Paniermehl
- 30 g Sesam (weiß)
- 2 Eier
- 2 EL Rapsöl
- 100 g Mehl
- 3 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen zugeben und glasig andünsten. Dann die Spitzkohlstreifen hinzufügen und unter gelegentlichem Wenden etwa 4 Minuten anbraten.

Den angebratenen Spitzkohl mit Gemüsebrühe sowie Weißwein ablöschen und 6-8 Minuten schmoren lassen. Abschließend die Chilisauce zugeben, einrühren, den Spitzkohl mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Ein Rezept von www.SCHMAUSE-blog.de

Jetzt den Reis nach Packungsanweisung kochen und in der Zwischenzeit die Fischfilets zubereiten.

Hierzu Paniermehl und Sesam mischen und in einen tiefen Teller füllen. Die Eier in einen weiteren tiefen Teller geben, verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. In einen dritten tiefen Teller das Mehl geben.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und leicht mit Salz sowie Pfeffer bestreuen. Dann die Fischfilets zuerst im Mehl, dann im Ei, zuletzt in der Paniermehl-Mischung von beiden Seiten wenden und im erhitzten Butterschmalz unter Wenden ca. 6 Minuten braten.

Die Fischfilets anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf Tellern den gebratenen Spitzkohl gemeinsam mit dem Reis und den panierten Fischfilets anrichten und servieren.

Nährwertangaben: 684 kcal p.P., 75 g KH p.P.