

Rotbarsch-Filet in Sesam-Kruste mit knackigem Gemüse

Für 4 Personen

4 Rotbarschfilets, a 180 g	1 Stück Ingwer, walnussgroß	1 Ei (Gr. M)
1 EL Sesam, weiß	1 EL Sesam, schwarz	2 EL Sesamöl
2 EL Sonnenblumenöl	3 EL Sojasauce	2 EL Mehl
1 Paprika, rot	1 Stange Porree	1 Chinakohl
100 g Sojabohnensprossen	1 Bund Koriander	Salz, Pfeffer

Die Rotbarschfilets abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse putzen und waschen. Die Paprika und den Porree in feine Ringe schneiden. Den Chinakohl halbieren und eine Hälfte in grobe Streifen schneiden. Je einen Esslöffel Sesamöl und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das geschnittene Gemüse sowie die Sojabohnensprossen etwa vier Minuten bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Ingwer schälen, fein reiben und mit dem Ei verquirlen. Den schwarzen mit dem weißen Sesam mischen. Nun die Rotbarschfilets erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt im Sesam wenden. Die restlichen Öle in der Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Zum Schluss die Korianderblätter unter das Gemüse heben und mit dem Rotbarsch auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 30. Juli 2011