

Fisch in Sesamhülle mit Karotten-Schnittlauch-Püree

Zubereitet mit: Pfanni

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 400 g Karotten
- 200 g Zuckerschoten
- 5 EL Rapsöl
- Jodsalz
- weißer Pfeffer
- 400 g Schollenfilet oder Seelachsfilet
- 2 Eiweiß
- 2 EL Feine Speisestärke
- 80 g Sesamsamen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Innenbeutel PFANNI Kartoffel Püree - Das Komplette
- evtl. 1 TL Margarine

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2992 kJ
Energie (Kilokalorien):	716 kcal
Fett:	43 g
davon gesättigte Fettsäuren:	6,5 g
Kohlenhydrate:	37 g
davon Zucker:	10 g
Ballaststoffe:	10 g
Eiweiß:	39 g
Salz:	1,4 g

Zubereitung

1. Für den Fisch in Sesamhülle mit Karotten-Schnittlauch-Püree 400 g Karotten schälen und waschen. 200 g Zuckerschoten waschen. Hälfte der Karotten in Streifen schneiden und mit den Zuckerschoten in 2 EL Rapsöl anbraten. 1/8 l (125 ml) Wasser zugießen und ca. 8 Minuten bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Inzwischen 400 g Fischfilet waschen, trocken tupfen und in längliche mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Eiweiß leicht schaumig schlagen und 2 EL Mondamin Feine Speisestärke

unterrühren. Filet zuerst im Eiweiß, dann in 80 g Sesamsamen wenden. Die Panade gut fest drücken und die Stücke in 3 EL heißem Rapsöl von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

3. Restliche Karotten raspeln. 1 Bund Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. 1/2 l (500 ml) Wasser aufkochen, Topf von der Kochstelle nehmen und die Karottenraspel zugeben. Mit Deckel 1 Minute stehen lassen. Beutelinhalt Pfanni Kartoffel Püree mit einem Rührlöffel kurz einrühren. Schnittlauch und nach Belieben 1 TL Margarine untermischen.

4. Fisch in Sesamhülle mit Karotten-Schnittlauch-Püree und gedünstetem Gemüse servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Für eine Zitronenbutter zum Fisch 50 g Butter in der Pfanne schmelzen und 2 EL Zitronensaft einrühren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen