

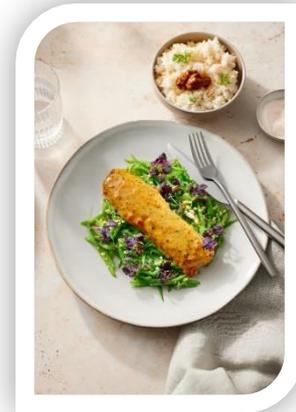


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

TANDOORI SEELACHS auf Kokosreis und Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

4 Stück Seelachs mit Grillstreifen (ca. 150g pro Stück)
250 g Basmatireis
250 ml Wasser
16,5 g Salz
100 g Kokosflocken
250 g grüne Bohnen
5,5 g Salz
100 g Cashewkerne
150 g Tandooripaste



Zubereitung:

1. Seelachs auf einem Blech mit Backpapier ausbreiten und bei 120°C Heißluft im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten garen.
2. Basmatireis mit Wasser 1:1 in einem Topf einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Kokosflocken in einer Pfanne farblos kurz erhitzen und unter den Reis heben.
3. Bohnen ggf. waschen und in Salzwasser kochen. Anschließend in der Pfanne leicht dünsten und zum Anrichten in feine Streifen schneiden. Cashew Nüsse grob hacken, in einer Pfanne kurz anrösten und mit den Bohnen vermengen
4. Die Bohnen mit den Cashews großzügig, flach in die Mitte des Tellers verteilen. Den Fisch auf den Bohnen anrichten. Die Bohnen mit roter Shiso Kresse ausgarnieren. Kokosreis als Side Dish in einer Schüssel platzieren. Tandooripaste mittig auf dem Reis arrangieren und mit gezupfter Blattpetersilie ausgarnieren.

Zubereitungszeit: 35 Min.

Nährwerte:

Energie: 730 kcal/ 3060 kJ
Eiweiß: 41 g
Fett: 30 g
Kohlenhydrate: 63 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten