



## Buntbarsch-Crossies mit Asia-Marinade

### Zutaten (für vier Personen)

480 g Buntbarschfilet (Tilapia)  
2 EL Maismehl  
2 Eier  
100 g Cornflakes (zerdrückt)  
4 EL Olivenöl

#### Marinade:

4 EL ChilisaUCE  
4 EL AusternsaUCE  
4 EL SojasaUCE  
1 TL fein gehackter Ingwer  
3 EL Zitronensaft  
2 Prisen Salz

250 g Pflücksalat  
2 Chicoréeknospen  
16 Kirschtomaten  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung ( circa 35 Minuten)

Tilapiafilet in mundgerechte Stücke zerteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden, durch das verschlagene Ei ziehen, in den Cornflakes wälzen und im heißen Öl goldgelb kross ausbraten.

Alle Zutaten der Marinade gut verrühren. Chicoréeblätter auf Teller legen, den Pflücksalat mittig darauf geben und die Crossies ringsum ansetzen. Zuerst die Marinade über die Crossies geben, mit dem Rest den Salat beträufeln.

### Nährwerte pro Portion

434 kcal - 17 g Fett - 33 g Eiweiß - 41 g Kohlenhydrate - 3,5 BE  
**Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.**