



Seelachsfilet in Tempurateig auf Fenchelgemüse und roter Bete

Zutaten für vier Personen

600 g Rotbarschfilet
1 EL frisch geriebener Ingwer
1 EL Sojasauce
2 EL Mehl zum Mehlieren

Tempurateig:

50 g Weizenmehl
25 g Maismehl
25 g Maisstärke
150 ml eiskaltes Wasser
Wasabipaste

1 EL Olivenöl
200 g rote Bete (küchenfertig)
1 EL gerösteter Sesam
1 TL Anis

200 g Fenchel
1 Frühlingszwiebel
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (ca. 40 Minuten)

Rotbarschfilet auf Glasplatte auflegen, Sojasauce mit geriebenem Ingwer verrühren, Fischfilets damit einpinseln. Weizenmehl mit Maismehl und Maisstärke gut vermengen, eiskaltes Wasser und Wasabipaste zugeben und unterrühren. Fischfilets in Stücke schneiden, mehlieren, durch den Tempurateig ziehen, in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb ausbacken, zur Seite stellen, mit Restwärme durchziehen lassen.

Fenchel in Streifen schneiden, in heißem Olivenöl angehen lassen, Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden, zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Biss garen. Rote Bete in Spalten schneiden, in heißem Olivenöl kurz angehen lassen, mit Anis, geröstetem Sesam bestreuen, Fenchel als Bett auf flachem Teller anrichten, Fischstücke daraufsetzen, rote Betespalten rundum mit anlegen.

Nährwert pro Portion

431 kcal – 16 g Fett – 38 g Eiweiß – 39 g Kohlenhydrate – 3 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch, lactosefrei und eifrei.