

## Rezept

# Fischknusperle-Bowl

Ein Rezept von Fischknusperle-Bowl, am 10.06.2023

## Zutaten

<b>500 g</b> Spitzkohl	<b>1 Bund</b> Koriandergrün
<b>1</b> Limette	<b>1</b> rote Chilischote
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> Rohrohrzucker	<b>300 g</b> Jasminreis
<b>2</b> Eier (M)	<b>100 g</b> Mehl
<b>400 g</b> Pangasius (ersatzweise Tilapia oder Seelachs)	<b>200 ml</b> Rapsöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 18 g F, 22 g EW, 81 g KH

## Zubereitung

1. Den Spitzkohl putzen, halbieren, vom Strunk befreien und waschen. Die Hälften in lange schmale Streifen schneiden. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und samt Stängeln fein hacken. Den Saft der Limette auspressen. Die Chilischote halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Chilihälften waschen und fein schneiden.
2. Den Spitzkohl mit 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, 2 EL Limettensaft, Chili und Zucker in einer Schüssel verkneten, bis Saft aus dem Kohl austritt. Salat beiseitestellen. Den Reis in ein Sieb geben, waschen und in 600 ml kochendem Wasser 10-12 Min. garen.
3. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit 1 TL Salz und dem Mehl verquirlen, dann 25 ml kaltes Wasser dazugeben und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Die Fischfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Fischstreifen in den Teig geben.
4. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischstreifen aus dem Teig nehmen und im heißen Öl pro Seite in ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten.
5. Reis abgießen, mit Koriander, übrigem Limettensaft und 1 TL Salz verrühren. Reis und Krautsalat in Bowls anrichten, die Fischknusperle daraufsetzen und sofort servieren.