

## Rezept

# Rotbarsch mit Erdnuss-Sauce und Blitz-Kimchi

Ein Rezept von Rotbarsch mit Erdnuss-Sauce und Blitz-Kimchi, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>2 TL</b> Rapsöl	<b>100 g</b> Naturreis
Salz	<b>400 g</b> Spitzkohl
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 1 cm lang)
<b>2 EL</b> Zitronensaft	Chiliflocken
<b>1 TL</b> schwarzer Sesam (nach Belieben)	<b>40 g</b> Erdnussmus
<b>1 EL</b> Sojasauce (ersatzweise Salz)	<b>2 Stücke</b> Rotbarschfilet (à 100 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 20 g F, 37 g EW, 42 g KH

## Zubereitung

- 1 TL Öl in einem kleinen Topf erhitzen und den Reis darin ca. 1 Min. anbraten. 200 ml Wasser dazugießen, aufkochen, salzen und den Reis zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 25 Min. garen. Dann die Herdplatte ausschalten und den Reis darauf zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.
- Inzwischen für das Kimchi den Kohl waschen, vom Strunk befreien, längs in ca. 3 cm breite Spalten schneiden und diese quer in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken.
- Kohlstreifen zusammen mit Knoblauch, Ingwer, 1 TL Salz und 1 ½ EL Zitronensaft in eine Schüssel geben und 5-10 Min. mit den Händen kräftig durchkneten, bis der Kohl schön mürbe ist und Wasser gezogen hat.
- Kimchi mit Chiliflocken und nach Wunsch mit Sesam abschmecken und bis zum Servieren ruhen lassen.
- Für die Sauce das Erdnussmus und 100 ml Wasser in einem kleinen Topf erwärmen. Mit Sojasauce und nach Belieben Chiliflocken abschmecken und warm halten.
- Rotbarsch mit Küchenpapier trocken tupfen, mit übrigem Zitronensaft (½ EL) beträufeln und salzen.
- Übriges Öl (1 TL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filetstücke darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. anbraten, dann die Herdplatte ausschalten und den Fisch noch 2 Min. ziehen lassen.

8. Den Reis mit einer Gabel auflockern und zusammen mit Fisch, Kimchi und Sauce auf zwei Tellern anrichten.