

## Seelachsfilet in Kokosflocken auf Sojagemüse



Stufe 1



Zubereitungszeit: 45 Min.



### Zutaten für 4 Portionen

#### Zutaten:

500 g Seelachsfilet(s)  
 120 g Kokosflocken  
 2 EL Mehl  
 3 Eier  
 50 g Mu-Err Pilze, getrocknet  
 1 Karotte(n), dicke  
 1 Rettich  
 1 Zucchini(s)  
 1/4 Stange(n) Meerrettich  
 4 cl Sojasauce  
 8 cl Chilisauce  
 4 EL Olivenöl  
 Salz  
 Pfeffer



Küchenprofi Mini Kochtopf



GEFU Küchenpinzette Soco



Berndes Bratpfanne Vario  
Click Induction



Küchenprofi Panier-Set  
3-teilig



GEFU Sparschäler La Linea



GEFU Spiralschneider  
SPIRALFIX

1

Seelachsfilet mit einem Kochmesser in Stücke zerteilen, dezent mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in Kokosflocken wälzen.

2

Die getrockneten Mu-err Pilze in kaltem Wasser einweichen, dann in einem Kochtopf bissfest kochen.

3

Mit einem Sparschäler Karotten, Rettich, Zucchini und Meerrettich schälen und mit einem Spiralschneider Spiralen herstellen. In eine Pfanne Olivenöl erhitzen, das Gemüse darin bissfest angehen lassen und mit Sojasauce ablöschen, Mu-err Pilze untermengen, kurz ziehen lassen.

4

In einer zweiten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischstücke beidseitig bei mäßiger Hitze ausbacken. Gemüse auf Tellern anrichten, Kokosfisch darauf setzen und etwas Chilisauce darüber verteilen.