

## Rotbarschfilet in Sesamkruste auf scharfem Möhrengemüse

### Zutaten:

für 4 Personen

- 1 Esslöffel gelbe Sojabohnen
- 800g Rotbarschfilet
- 1 Zitrone
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Geriebener frischer Ingwer
- 2 Esslöffel Vollkorn-Paniermehl
- 3 Esslöffel Sesamsaat
- 7 Esslöffel Sesamöl
- 500g große Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (ersatzweise Porree)
- 2 Peperoni
- 1 Teelöffel Apfeldicksaft
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Bund Kerbel (ersatzweise Petersilie)

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

### Zubereitung:

Die gelben Sojabohnen unter fließendem Wasser waschen und 5 bis 6 Tage keimen lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, die Zitrone auspressen, den Fisch mit Zitronensaft einreiben, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Ei in einen Teller geben, mit der Sojasauce, dem Honig und dem geriebenen Ingwer verrühren. In einem anderen Teller das Paniermehl und Sesam mischen. Das Fischfilet zuerst in der Einmischung, dann in Sesam wälzen, beides wiederholen. Die Paniermasse gut andrücken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fisch darin vorsichtig auf beiden Seiten knusprig braten. Nach 10 Minuten den Fisch warm stellen. Die Möhren putzen, waschen und quer zwei bis dreimal durchschneiden. Die runden Außenseiten gerade abschneiden, so dass eckige Möhren entstehen. Die Möhren dann in große Würfel schneiden, in wenig Salzwasser knapp garen. Die Frühlingszwiebeln putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln, zu den Möhren geben. Peperoni waschen, putzen und in winzig kleine Würfel schneiden, mit Meersalz, dem Apfeldicksaft und der Butter unter die Möhren geben. Die gekeimten Sojabohnen abspülen und mit den gewürzten Möhrenwürfeln 5 Minuten auf kleiner Flamme dünsten, mit gezupften Kerbelblättchen bestreuen. Rotbarschfilet und das scharfe Möhrengemüse auf einer vorgewärmten Platte servieren.