

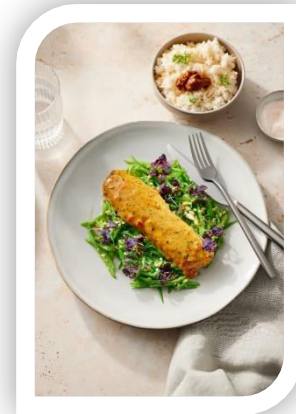


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# TANDOORI SEELACHS auf Kokosreis und Bohnen

## Zutaten für 4 Personen:

4 Stück Seelachs mit Grillstreifen (ca. 150g pro Stück)  
250 g Basmatireis  
250 ml Wasser  
16,5 g Salz  
100 g Kokosflocken  
250 g grüne Bohnen  
5,5 g Salz  
100 g Cashewkerne  
150 g Tandooripaste



## Zubereitung:

1. Seelachs auf einem Blech mit Backpapier ausbreiten und bei 120°C Heißluft im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten garen.
2. Basmatireis mit Wasser 1:1 in einem Topf einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Kokosflocken in einer Pfanne farblos kurz erhitzen und unter den Reis heben.
3. Bohnen ggf. waschen und in Salzwasser kochen. Anschließend in der Pfanne leicht dünsten und zum Anrichten in feine Streifen schneiden. Cashew Nüsse grob hacken, in einer Pfanne kurz anrösten und mit den Bohnen vermengen
4. Die Bohnen mit den Cashews großzügig, flach in die Mitte des Tellers verteilen. Den Fisch auf den Bohnen anrichten. Die Bohnen mit roter Shiso Kresse ausgarnieren. Kokosreis als Side Dish in einer Schüssel platzieren. Tandooripaste mittig auf dem Reis arrangieren und mit gezupfter Blatt Petersilie ausgarnieren.

**Zubereitungszeit:** 35 Min.

## Nährwerte:

Energie: 730 kcal/ 3060 kJ  
Eiweiß: 41 g  
Fett: 30 g  
Kohlenhydrate: 63 g

Alaska Seafood Marketing Institute  
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Fotonachweis: Alaska Seafood  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten