

## Duftender gefüllter Wolfsbarsch



Zubereitungszeit **20 Minuten**  
Kalorien pro Portion **843**

### Zutaten für 4 Personen

200 g Basmatireis  
1 EL Erdnussöl  
1 rote Chilischote  
4 Frühlingszwiebeln  
2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
25 g Kokoscreme  
3 EL Koriander  
Saft von einer Limette  
2 Seebarsche  
1 rote Chilischote  
1 EL Sesamöl  
geriebene Zitronenschale

#### Für die Sauce:

kleines Stück Ingwer  
1 EL Sesam  
4 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
2 EL Reisessig  
1 EL Erdnussöl

### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C, Gas auf Stufe 6 vorheizen.
2. Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Chilischoten und Frühlingszwiebeln hinzugeben und garen, bis sie weich sind. Gekochten Reis, Soja-Sauce, Kokoscreme, Koriander und Limettensaft hinzufügen. Garen und eine Minute umrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Den Seebarsch auf ein leicht gefettetes Backblech legen. Das Fischfleisch 3-mal einschneiden. Den Fisch mit dem Reis füllen. Gegebenenfalls mit einem Faden zusammenbinden. Mit Folie abdecken und 15 Minuten im Ofen garen lassen. Die Folie entfernen und wieder in den Ofen geben. In 15 Minuten fertig garen.
5. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen.

6. Sesam in eine kleine Pfanne geben und rösten. Den Sesam nicht aus den Augen lassen, er kann sehr schnell anbrennen. Die übrigen Zutaten hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Sauce über den Fisch gießen.
7. Sofort mit einer Auswahl an Gemüse, wie z.B. Pak Choi, grüne Bohnen, Zucchini und Karottenstreifen servieren.

**Guten Appetit!**