

# DINNERLY



## Knusprige Fischnuggets auf Sushireis mit knackigem Gurken-Karotten-Salat



ca. 30min



2 personen

Dieses fixe Gericht schmeckt ganz bestimmt auch den kleinen Essern! Schließlich gibt es knusprig gebratene Fischnuggets, die allein durch ihre niedliche Form schon Lust auf mehr machen. Sie betten sich heute auf fluffigen Sushireis, den wir mit einer feinsäuerlichen Essigmischung verfeinern. Dazu gibt es einen frischen Salat aus Gurken, Karotten und einem Soja-Sesam-Dressing sowie eine selbst gemachte Knoblauchmayo zum Dippen.



## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 1 komkommer
- 2 gele wortels
- 1 zakje soja-sesamdressing<sup>3,4,5</sup>
- 2x visnuggets<sup>2,3</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 3el mayonaise<sup>1</sup>
- zout
- 1tl suiker
- 30ml plantaardige olie
- 17½ml azijn

## KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

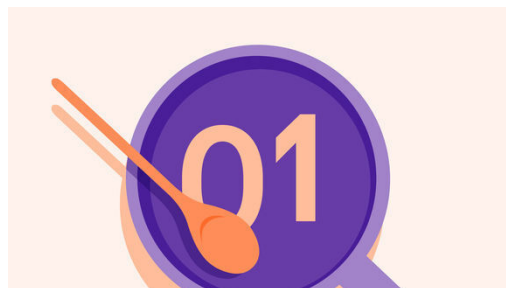
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

eieren (1), vis (2), gluten (3), sesamzaad (4), soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

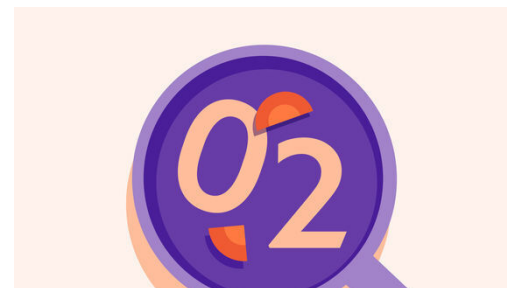
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1160kcal, vet 52.7g, koolhydraten 135.8g, eiwit 34.9g



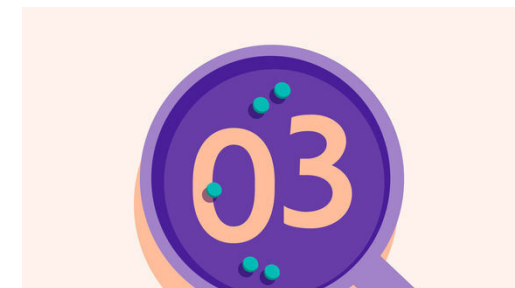
### 1. Reis kochen

In een kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 2. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, dann mit dem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Das **Gemüse** mit dem **Soja-Sesam-Dressing** vermengen.



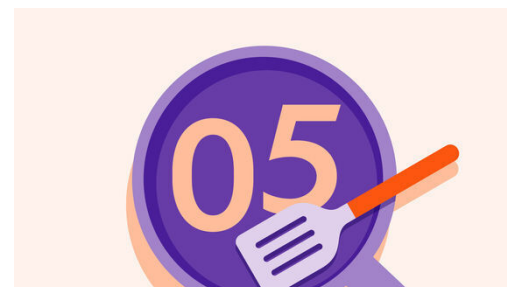
### 3. Nuggets braten

Die **Fischnuggets** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3Min. anbraten, bis sie goldbraun und gar sind.



### 4. Reis verfeinern

1EL hellen Essig mit 1TL Zucker und 1Prise Salz so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Essigmischung unter den gekochten **Reis** heben.



### 5. Fertigstellen & servieren

1 kleine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 3EL Mayonnaise und ½TL hellem Essig verrühren. Die **Nuggets** auf dem **Reis** anrichten, mit dem **Gurken-Karotten-Salat** und der Knoblauchmayonnaise garnieren und servieren.



### 6. Gezähmte Zehe

Wer rohen Knoblauch zu stark findet oder nicht gut verträgt, kann ihn auch ca. 1Min. in etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten und erst anschließend in die Mayonnaise rühren. Das kurze Garen nimmt dem Knoblauch die Schärfe und macht ihn etwas milder.