

## Fischfilet mit Algenkruste

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Curry-Öl

100 ml Rapsöl, kaltgepresst

2 TL Currypulver, scharf, z. B. „Anapurna“

1 TL Currypulver, mild, z. B. „Mumbai“

#### Fisch

80 g Pankomehl

80 ml Rapsöl

Salz

2 Noriblätter

1 Bund Koriander

4 Fischfilets à 180 g, z. B. Rotbarsch

4 TL mittelscharfer Senf

#### Nudeln

300 g Ramennudeln

20 g frischer Ingwer

je 300 g Möhren und Zucchini, grüne  
und/oder gelbe

60 g Zuckerschoten

Salz

20 ml Rapsöl

Honig



### Und so geht's:

**Curry-Öl:** Am Vortag oder zumindest einige Stunden vor dem Essen kaltgepresstes Rapsöl mit Currypulvern verrühren und auf 80 °C erhitzen, dann wieder abkühlen, in eine saubere Flasche füllen und kühl gelagert durchziehen lassen.

**Fisch:** Für die Kruste Panko in einer Pfanne in 60 ml Rapsöl bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb rösten, dann salzen. Inzwischen Noriblätter fein zerbröseln. Koriander – bis auf einige schöne Blätter zum Dekorieren – von den Stielen zupfen und grob schneiden, dann mit Panko sowie Nori vermengen.

Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und eine Auflaufform mit 10 ml Rapsöl austreichen. Fischfilets kalt abbrausen, sorgfältig trocknen und in einer Pfanne in dem restlichen Rapsöl beidseitig scharf anbraten, dann herausnehmen, salzen und in die Auflaufform setzen. Anschließend mit Senf dünn bestreichen und mit der Pankomischung bestreuen, dabei leicht andrücken. Etwa 12 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene garen.

**Nudeln:** Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, dann abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Möhren sowie Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler längs in Streifen hobeln. Zuckerschoten waschen, putzen und in kochendem Salzwasser kurz überbrühen, dann in Eiswasser abschrecken. Zum Servieren Gemüse in einem Wok in Rapsöl unter Rühren scharf anbraten, dann Nudeln dazugeben und alles mit etwas Curry-Öl, Ingwer, Honig und Salz abschmecken. Zusammen mit den Fischfilets, den Nudeln sowie dem Curry-Öl anrichten und mit dem restlichen Koriander garnieren.



Union zur Förderung  
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail info@ufop.de  
www.ufop.de

**INFORMATION**  
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.