

Brassenfilets mit Ponzu Sauce

Zubereitungszeit **15 Minuten**

Kalorien pro Portion **318**



Zutaten für 4 Personen

4 Brassenfilets
4 EL Kikkoman Ponzu Sauce
4 Zweige Dill
200 g Quinoa
4 kleine Zwiebeln
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie
2 Zweige Dill
1 gelbe Karotte
1 Zitrone
1 Fenchelknolle
2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Die Beilage zubereiten: Den Fenchel in sehr dünne Streifen schneiden und beiseitestellen. Die Karotte schälen und raspeln, alle Kräuter hacken und die Zwiebeln schälen und klein schneiden.
2. Das Olivenöl und Ponzu Sojasauce mit Zitrone in eine Salatschüssel geben und emulgieren, die Kräuter hinzufügen und vermengen.
3. Den Quinoa in eine Schüssel geben, umrühren und beiseitestellen.

4. Ponzu Sojasauce mit Zitrone in einer großen Bratpfanne erhitzen, die Brassenfilets in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten von beiden Seiten braten. Mit Dill bestreuen und vom Herd nehmen.
5. Die Brassenfilets servieren, pfeffern und mit der restlichen Bratensauce beträufeln.
6. Den Quinoa mit den Kräutern und einigen Fenchelstreifen servieren.

Guten Appetit!