KIKKOMAN

Brassenfilets mit Ponzu Sauce

Gesamtzeit **20 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.330 kJ / 318 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

4	Brassenfilets
4 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
4	Zweige Dill
200 g	Quinoa
4	kleine Zwiebeln
0,5 Bund	Schnittlauch
0,5 Bund	Petersilie
2	Zweige Dill
1	gelbe Karotte
1	Zitrone
1	Fenchelknolle
2 EL	Olivenöl

ZUBEREITUNG

Schritt 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.

Schritt 2

Das Olivenöl und Ponzu Sojasauce mit Zitrone in eine Salatschüssel geben und emulgieren, die Kräuter hinzufügen und vermengen.

Schritt 3

Den Quinoa in eine Schüssel geben, umrühren und beiseitestellen.

Schritt 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.

Schritt 5

Die Brassenfilets servieren, pfeffern und mit der restlichen Bratensauce beträufeln.

Schritt 6

Den Quinoa mit den Kräutern und einigen Fenchelstreifen servieren.