

Karei no Kara age Yasai ankake - Gebackene Scholle mit buntem Gemüse



Zubereitungszeit **40 Minuten**

Kalorien pro Portion **353**

Zutaten für 4 Personen

120 g Zwiebeln
6 Shiitakepilze
40 g Möhren
40 g grüne Bohnen
Öl
3 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
5 EL Kikkoman Sauce für Reis
300 ml Gemüsebrühe
1 & 1/2 EL Kartoffelmehl
2 Schollen
Weizenmehl

Zubereitung:

1. Zwiebeln halbieren und zusammen mit den Shiitakepilzen in dünne Scheiben schneiden. Möhren in 3-4 cm lange, feine Streifen schneiden.
2. Die grünen Bohnen putzen und blanchieren. Danach ebenfalls in 3-4 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und das Gemüse mit Ausnahme der grünen Bohnen leicht anschwitzen.
3. Die natürlich gebraute Sojasauce und die Soja-Würzsauce Süß sowie die Gemüsebrühe angießen und alles 2-3 Minuten köcheln lassen. Kartoffelmehl mit 2 EL Wasser glattrühren und vorsichtig unter das Gemüse rühren.
4. Scholle waschen und abtupfen. Kopf und Schwanzteil abschneiden und entgräten. Die Scholle einritzen, damit sie beim Braten nicht aufplatzt. Scholle im Weizenmehl wenden und anschließend in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten.
5. Scholle auf einem Teller anrichten. Die grünen Bohnen kurz mit dem Gemüse aufkochen und anschließend zu dem Fisch als Beilage servieren.

Guten Appetit!