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

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

Schritt 2

Den Quinoa in eine Schüssel geben, umrühren und beiseitestellen. 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. Die Brassenfilets servieren, pfeffern und mit der restlichen Bratensauce beträufeln. Den Quinoa mit den Kräutern und einigen Fenchelstreifen servieren.