

Hering pur, Classic

Heringsbrötchen Classic

mit Pak Choi und Karachi Soße

Rezept für 10 Person

Zutaten:

10 Stk. Pak Choi
5 Stk. rote Paprika
250-370g Frischkäse, natur oder Kräuter
ca. 250g Karachi Soße (Rote Beete Sesam)
250ml Rapsöl
20 Heringsfilets

Brötchen:

Fitness Farmer Brötchen, Karotte / Sesam



Vorbereitung:

Die Paprika von Kernen und Strunk befreien, danach in dünne Streifen schneiden.
Den Pak Choi waschen und die Blätter vom Stiel trennen, die Blätter als Deko beiseitelegen.
Die Stiele in Streifen schneiden und zusammen mit den Paprikastreifen in etwas Rapsöl anbraten.
Beides sollte zwar angegart sein, aber noch Struktur behalten. Danach auskühlen lassen.
Die ausgekühlten Paprikastreifen später noch würfeln.

Anleitung:

Die Brötchen nach Herstellerangabe aufbacken, dann aufschneiden und jeweils beide Seiten mit dem Frischkäse bestreichen.
Auf die Unterseiten ein paar Pak Choi Blätter legen, darauf die gegarten Pak Choi Stiele, dann die Fischfilets.
Ausdekoriert werden die Fischfilets mit den Paprikawürfeln, ein paar in Streifen geschnittenen Pak Choi Blättern und der Karachi Soße.

Genusstipp:

Wer noch etwas Pfiff im Gericht haben möchte, der kann von Koppert Cress sich die Shizo Purple Kresse besorgen und als Deko statt der zusätzlichen Pak Choi Blätter nehmen.