



Rezepte Sesam

Sesam-Fischstäbchen mit Gurkensalat (ergibt 2 Portionen- Pro Portion 510kcal)

Zutaten

1 Salatgurke (ca. 500 g)
1 rote Zwiebel
1 EL Weißweinessig
1 TL flüssiger Honig
4 EL Rapsöl
4 Stiele Dill
300 g Seelachsfilet
3 EL Mehl
1 EL Semmelbrösel
1 Ei
1 EL Sesam
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Leicht salzen und in einem Sieb 15 Minuten abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Schüssel mit Essig, Honig, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Öls verrühren. Abgetropfte Gurken untermischen. Dill waschen, trockentupfen, fein schneiden und unterheben. Fisch abspülen, trockentupfen und quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller geben und die Fischstreifen darin wenden. Semmelbrösel mit dem Sesam auf einem Teller mischen. Auf einem weiteren Teller das Ei verquirlen und salzen. Fischstücke durch das Ei ziehen und anschließend in den Bröseln wenden. Brösel fest andrücken. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und mit dem Gurkensalat servieren.

Hummus: (ca. 200kcal auf 100g)

Zutaten:

400g Kichererbsen (gekocht)
100g Sesammus (Tahin)
Saft einer Zitrone
Ein Schuss Olivenöl
Salz, Paprikapulver
Wasser, still

Zubereitung:

Die Kichererbsen, den Sesammus, den Saft der Zitrone mit einem Stabmixer pürieren. Während des Mixvorgangs immer wieder etwas stilles Wasser zu schütten solange bis das Ganze eine cremige Konsistenz ergibt. Das Ganze noch mit Salz und Paprikapulver würzen und in einer kleinen Schüssel anrichten. Zuletzt noch etwas Olivenöl auf den fertigen Hummus träufeln lassen