Seebarsch mit Walnuss-Panko-Kruste

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	800 kcal/ 3380 kJ	Fett:	33 g
Eiweiß:	51 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	74 g	ungesättige Fettsäuren:	28 g

Zutaten für 4 Portionen :

4	Steaks vom Seebarsch à 140 g
200 g	gekochter Wildreis
1 Bund	Petersilie, gehackt
240 ml	Zitronensaft, frisch gepresst
130 g	kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt
250 g	Panko-Mehl (japanisches Paniermehl) (je nach Bedarf)
	etwas Mehl oder Reismehl zum Panieren
2	gerührte Eier zum Panieren
240 ml	Milch

Außerdem

1 Bund	grüner Spargel (ca. 500 g)
1 Bund	Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

1. Seebarsch in Scheiben schneiden. 200 g gekochten Wildreis mit je zwei Teelöffeln Petersilie und Zitronensaft vermengen. Ein Esslöffel gehackte, geröstete Walnüsse hinzufügen und alle Zutaten gut vermischen.

2. Die Seebarschsteaks jeweils an einer Seite horizontal einschneiden, sodass dabei eine Tasche von etwa 5 cm entsteht und dann mit der Wildreismischung füllen.

3. Panko-Mehl und Walnüsse mischen. Anschließend den Fisch mit Mehl bestäuben und in einer Eimischung (zwei ganze Eier und eine Tasse Milch) wälzen. Zuletzt die Steaks in der Walnuss-Panko-Mischung wenden. Dann die Steaks in eine Pfanne geben und goldbraun anbraten.

4. Anschließend den Fisch in eine Auflaufform geben und im auf 175 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 155 Grad) erhitzen Ofen für 10-12 Minuten goldbraun garen.

5. Während der Garzeit im Ofen den grünen Spargel vorbereiten: Die holzigen Enden kappen und die Frühlingszwiebeln putzen. Anschließend den Spargel und die Frühlingszwiebeln entweder kurz garen oder gemeinsam anbraten.