

Fisch aus dem Wok

Gemüse nach Wahl, Gemüsebrühe, Kokoscurrysauce
dazu Naturreis

Zutaten für 4 Personen

4 Fischfilets

(Lachs oder Fisch nach Wahl) à 250g

200 grüne Bohnen

1 Prise Pfeffer

2 Zwiebeln

10 Brokkoliröschen

1 Chilischote

1 EL Sesam geröstet

1 TL dunkler Saucenbinder

3 EL Hoisin oder Sojasauce

200 ml Gemüsebrühe

3 EL Sesamöl

200g rote Paprika

1 Prise Salz

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen und in Salzwasser fünf Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln halbieren und fein schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. Rote Paprika putzen und in Streifen schneiden. Den Broccoli waschen.
2. Sesamöl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen, Gemüse und Chili zugeben, drei Minuten anbraten und etwas Gemüsebrühe zugeben.
3. Vier Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer und Hoisin-Sauce (oder Sojasauce) würzen. Saucenbinder einrühren, aufkochen lassen. Mit geröstetem Sesam bestreuen.
4. Rotbarschfilet und Wolfsbarschfilet (geschuppt, mit Haut) entgräten, in kleinere Stücke schneiden und im Anschluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

Sauce:

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 EL Rapsöl

2 EL Currypulver

400 ml Kokosmilch

Salz

Pfeffer

1 EL Zitronensaft

200g Naturreis

Zubereitung

5. In eine vorgeheizte Pfanne etwas Öl geben, die Fischstücke mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen und Goldbraun braten.
6. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in eine Pfanne geben und Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten und mit Currypulver bestäuben. Die Kokosnussmilch zugießen, salzen und pfeffern. Schließlich Curry-Kokos-Sauce mit Zitronensaft abschmecken.
7. Naturreis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.
8. Das Bratfett auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und Fischfilets mit dem Wokgemüse, Reis und Currysoße auf dem Teller schön anrichten.

Guten Appetit!

