

### FISCH

4 Fischfilets (Lachs, Rotbarsch oder Wolfsbarsch) à 250g, geschuppt, mit Haut, frisch

### WOK-GEMÜSE

200g grüne Bohnen, Pfeffer, 2 rote Zwiebeln, 1 Brokkoli, 1 rote Chilischote, 1 EL Sesam geröstet, 2 TL Speisestärke, 3 EL Hoisin- oder 2 EL Sojasauce, 200 ml Gemüsebrühe, 3 EL Sesamöl, 200g rote Paprika, Salz

### SAUCE

1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Rapsöl, 2 EL Curry, 400 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

### BEILAGE

200g Duftreis

### HINWEIS

Sesamöl zum Braten



### WOK-GEMÜSE

Die Bohnen putzen und in Salzwasser fünf Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Chilischote entkernen, fein hacken. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Den Brokkoli waschen und in Röschen aufteilen. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen, Gemüse und Chili zugeben, drei Minuten anbraten und etwas Gemüsebrühe zugeben.

Vier Minuten bei mittlerer Hitze weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und (nach Geschmack) Hoisin-Sauce oder Sojasauce würzen.

In kaltem Wasser gelöste Speisestärke einrühren und aufkochen lassen. Mit geröstetem Sesam bestreuen.

### FISCHFILETS

Die Fischfilets in kleiner, mundgerechte Stücke schneiden und im Anschluss mit Salz und Pfeffer würzen.

In eine vorgeheizte Pfanne etwas Sesamöl geben, erhitzen und dann die Fischstücke mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen und goldbraun braten.

Anschließend den gebratenen Fisch kurz auf ein Küchenpapier legen um das überschüssige Öl aufzufangen.

### SAUCE

Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rapsöl in eine Pfanne geben und Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten und mit Currypulver bestäuben. Die Kokosnussmilch zugießen, salzen und pfeffern, aufkochen lassen. Als letzten Handgriff die Sauce mit Zitronensaft abschmecken.

### DUFTREIS

Duftreis nach Packungsanleitung garen.

### ANRICHTEN

Die Fischfilets mit dem Wokgemüse, Duftreis und Sauce auf dem Teller anrichten.