

ASIATISCHE WOKPFANNE

mit

SEELACHSFILET

LECKER



ASIATISCHE WOKPFANNE

Lactosefrei,
Glutenfrei,
Vegetarisch,

Für 4 Personen

1. Zuerst den gehackten Knoblauch und den Ingwer in Sesamöl anbraten. Danach den Sellerie, die Karotten und den Lauch dazugeben und 2 Minuten andünsten. Die restlichen Zutaten wie Zwiebeln, Zuckerschoten, Paprika und die Sprossen ebenfalls hinzugeben und mit Der Duft Indiens nach Geschmack würzen. Das ganze 5 Minuten auf mittlerer Hitze, mit geschlossenem Deckel, durchziehen lassen. Danach etwas von dem weißen Sesam drüberstreuen und mit einmischen.
2. Das Seelachsfilet mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zitrusabriebs und der Petersilie einreiben und auf das Gemüse legen. Die restliche Petersilie und den Zitrusabrieb mit 4 El Sesamöl vermengen. Beim Anrichten etwas von dieser Mischung auf den Seelachs verteilen.
3. Die Reisbandnudeln mit ausreichend kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen.

Guten Appetit!

Empfehlung:

Am Besten die Schale der Karotten verwenden um die Ballaststoffe dabei zu haben. Das Sesamöl, welches bekannt für die asiatische Küche ist, bringt zudem noch einen guten Fettwert mit. Je bunter die Gemüsemischung umso mehr verschiedene Vitamine sind enthalten. Die Gemüse zu verschiedene Formen (große/kleine Würfel, am Stück) verarbeiten, so ist es interessanter für die Kinder.

Der Zitronenabrieb am Fisch bringt Frische in das Gericht. Hier kann man auch das zusätzliche Pesto nur aus Kräutern und Pinienkernen zubereiten.

- 200 g Sellerieknolle, fein geraspelt, geschält
- 200 g Karotten, fein geraspelt, gut gewaschen
- 100 g Lauch, fein geschnitten, gewaschen
- 200 g halbierte Zuckerschoten, gewaschen und die Enden abgeschnitten
- 250 g rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten, gewaschen und entkernt
- 250 g Sprossen (Mungobohnen) aus dem Glas, abgewaschen
- 175 g rote Zwiebeln, fein gehackt
- 100 g Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g weißer Sesam, geröstet
- 4 Stück Seelachsfilet (je 150 g), grob gewürfelt
- 40 g frischen Ingwer, fein gehackt
- Abrieb von 1 Orange und 1 Limette inkl. Saft
- 10 g grüner Koriander, gehackt
- 20 g Petersilie, gehackt
- 5 g Der Duft Indiens (beispielhaftes Gewürz)
- 30 ml Fischsoße
- 50 g Sesamöl
- 50 g Reisbandnudeln



Probiert doch auch mal eine andere Würzung auf dem Fisch, das bringt Abwechslung in das Gericht, z.B. mit etwas Chili würzen, das regt zusätzlich noch den Stoffwechsel an.