

PANGASIUS-FILETS MIT GEMÜSE AUS DEM WOK

Mit diesem Gericht zaubern Sie eine asiatische Köstlichkeit aus der Pfanne: Gesund und genussvoll.



Zutaten

Für 4 Personen
Pro Pers. zirka
2425 kJ/580 kcal
Vorbereitungszeit:
zirka 40 Minuten
(+ 1 Nacht Auftauzeit)
Zubereitungszeit:
zirka 15 Minuten

1 Btl. Pangasius-Fisch-
Filets, tiefgekühlt (500 g)
oder Dorschfilets

Marinade

1 EL Sojasauce
1 EL Chili-Sauce oder 1
Messerspitze Sambal Oelek
1 EL Erdnuss- oder
Sesamöl*
abgeriebene Schale
von ½ Zitrone*
1 EL Fisch-Sauce (Thai
Kitchen), nach Belieben

1–2 EL Weissmehl*

800 g versch. Gemüse
(z. B. Frühlingszwiebeln,
Kohlrabi*, Stangensellerie,
Zucchetti, Kefen, Peperoni
etc.)

2 EL Erdnussöl,
zum Braten/Dämpfen
1–2 EL Sojasauce

300 g chinesische Nüdeli



*Diese Zutaten sind als
Naturaplan-Produkte erhältlich.

EIN BOUQUET KNACKIGER GEMÜSE

Zubereitung

Die Fischfilets über Nacht
im Kühlschrank auftauen
lassen, dann in 2–3 cm
grosse Würfel schneiden.
Für die Marinade alle Zuta-
ten verrühren, Fischwürfel
damit begiessen und zu-
gedeckt mindestens eine
Stunde marinieren lassen.
Alles Gemüse rüsten,
waschen und in feine
Streifchen schneiden oder
hobeln. Nüdeli laut Anlei-
tung auf der Packung «al
dente» kochen, abtropfen
lassen und mit kaltem
Wasser übergiessen, damit
sie nicht zusammenkleben.
Fischwürfel aus der Ma-
rinade nehmen (Marinade
aufbewahren), gut abtrop-
fen lassen. Mehl auf einen
Teller geben, Fischwürfel
darin wenden.
1 EL Öl im Wok oder gros-
ser Bratpfanne erhitzen,
Fisch darin 2–3 Minuten
anbraten, herausnehmen.

Restliches Öl in Wok geben,
Gemüse darin unter Rühren
einige Minuten knackig
dämpfen. Die gekochten
Nüdeli zufügen, unter
Mischen erhitzen, mit der
restlichen Marinade und
Sojasauce würzen.
Zum Schluss die Fisch-
würfel zugeben und im
Gericht heiss werden
lassen. Sofort servieren.

EIN SPRITZIGER SCHWEIZER

Der Spumante rosé
Baccarat prestige brut
wird aus Schweizer
Pinot-Noir-Trauben
gewonnen. Wie alle
perlenden Weine
eignet sich auch
dieser besonders zum
Feiern. Serviert wird
er bei einer Temperatur
von 5–7 Grad.

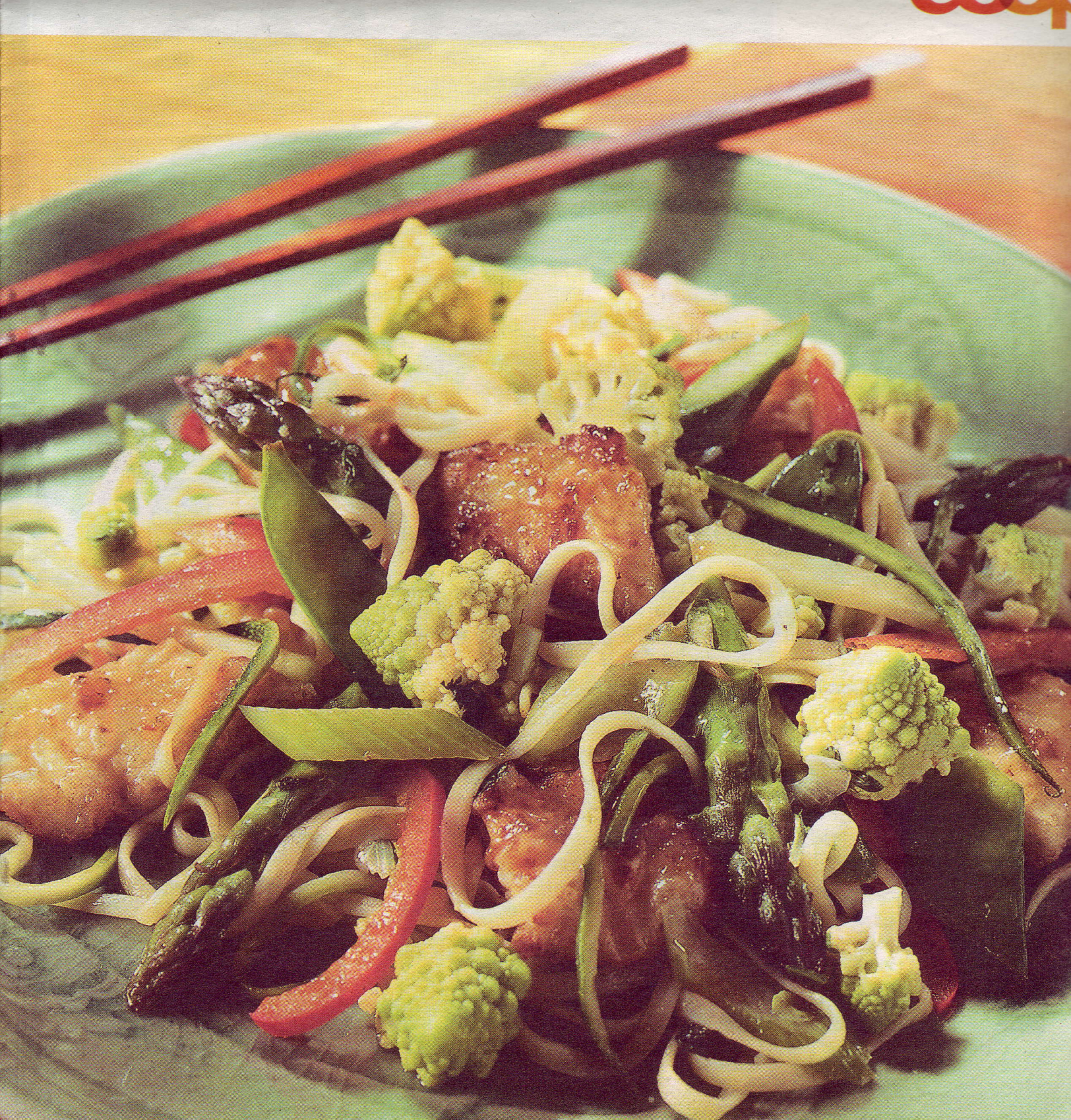


Erhältlich in grösseren Coop-
Verkaufsstellen und online in der
Galerie du Vin: www.coop.ch

Jeden
Mittwoch
um 19.25 Uhr
auf SF DRS



Bisherige Rezepte unter:
www.coopzeitung.ch/rezepte



**FERNÖSTLICH
KÖSTLICH**