



HAUPTGERICHT

SALT & VINEGAR-DORSCH AUF PAK-CHOI UND EDAMAME

SAUCE

- 2 EL Sojasauce
- 4 EL Ketchup
- 2 EL Wasser
- 1 TL Honig
- 3 cm Ingwer, fein gerieben
- Salz, Pfeffer

GEMÜSE

- 1 EL Erdnussöl
- 400 g Pak-Choi, längs in 3 cm breiten Streifen
- 120 g gekochte geschälte Sojabohnen (Edamame)
- Salz, Pfeffer

FISCH

- 500 g Dorschfilets, evtl. halbiert
- 2 EL Mehl
- 2 EL Bratbutter
- 1 1/2 EL Zweifel Seasoning Salt & Vinegar

GARNITUR

- wenig Thai-Basilikum, Blätter abgezupft

1. Sauce: Sojasauce und alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren, beiseite stellen.

2. Gemüse: Öl im Wok erhitzen, Pak-Choi und Edamame ca. 3 Minuten rührbraten, wärmen.

3. Fisch: Dorschfilets im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.

4. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Fischstücke portionweise bei mittlerer Hitze beidseitig je 3-5 Minuten braten, beidseitig mit Zweifel Seasoning Salt & Vinegar wärmen.

5. Servieren: Salt & Vinegar-Dorsch auf dem Gemüse anrichten, mit Sauce beträufeln, mit Thai-Basilikum garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

324 kcal, FETT 17 g, KOHLENHYDRATE 12 g, EIWEISS 29 g

TIPP:
DAZU PASST PARFUMEREIS.



CA. 40 MIN.



FÜR 4 PERS.

