

Fischfilet Thai

2 Personen

360 g Seelachsfilet ◇ in große Stücke schneiden und marinieren:
o.ä. (fester Fisch) mit Salz, Pfeffer, Reiswein, Sojasauce (z.B. „Seasoning Sauce“ von Golden Mountain), 1 TL Speisestärke
◇ ca 2 Stunden gekühlt abstellen

1 Zwiebel
1 Knoblauch ◇ fein hacken
1 Scheibchen Ingwer

ca 250 g Pak Choi ◇ in Streifen,
2 kleine Möhrchen ◇ in dünne Scheibchen schneiden

1 TL Chillipaste ◇ mit Fischstückchen vermischen (Vorsicht: scharf)
(z.B. „Sweet Basil Leaves“
von Thai Dancer ◇ in Erdnussöl scharf anbraten, in ein Tropfsieb geben

◇ Nun erst Zwiebel, Knoblauch und Ingwer scharf anbraten, dann das Gemüse zugeben und kurz mitbraten.
Würzen mit 1 TL Chillipaste, Salz, Pfeffer und Sesamöl.

◇ Mit Reis servieren

Guten Appetit!