

Seelachsfilet thailändisch

Zutaten für 2 Personen

300 g Fischfilet(s) (Seelachs)
1 Stück Ingwer, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 EL Limetten Saft
2 EL Öl
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Paprikaschoten, (Mix)
150 g Brokkoli
200 ml Kokosmilch, ungesüßt
1 EL Currypaste, mittelscharf
2 TL One Night in Bangkok - Spicy's Gewürzmischung
1 EL Koriandergrün
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Fisch in Würfel schneiden. Ingwer, Knoblauch, und 1 EL Öl mischen und die Fischwürfel damit marinieren, mindestens 20 Minuten an durchziehen lassen.

Die Paprikaschoten in feine Streifen- und die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen.

Im Wok 1 EL Öl erhitzen und die Fischwürfel darin 3-4 Minuten braten bis sie gar sind, dann herausnehmen und beiseitestellen.

Das restliche Öl in den Wok geben und Paprika mit Brokkoli unter ständigem Rühren ca. 4-5 Minuten braten. Zum Schluss die Zwiebeln dazu geben und nur noch leicht mit durchschwenken. Die Currypaste mit der Kokosmilch verrühren und das Gemüse damit ablöschen. Die Fischwürfel dazugeben und alles mit der Spicy's Gewürzmischung

„One Night in Bangkok“ Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Wenn die Fischwürfel erwärmt sind, den Koriander darüber streuen und servieren.

Dazu passt Thai Reis.