

Bodenseehechtfilet auf Gemüse

(für 4 Personen)



Zutaten

Für das Hechtfilet

600g	Hechtfilet vom Fischer grätenfrei filetiert
1 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
½ TL	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
¼ TL	Currypulver
4 Ms	Fenchelsamen aus der Mühle / Teebeutel
1 TL	Butterschmalz

Zubereitung

- Das Hechtfilet in 4 x 150g portionieren.
- Das Olivenöl, den Zitronensaft und Meersalz zu einer Marinade verrühren.
- Pfeffer, Currypulver und Fenchelsamen untermischen.
- Die Fischfilets mit der Marinade bestreichen und ca. 1 Std. ziehen lassen.
- Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf beiden Seiten ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Gemüse aus dem Wok mit Gewürzreis

(für 4 Personen)



Zutaten

200g	Zuckerschoten
100g	Möhre
180g	Sojasprossen
2 St	Frühlingszwiebel
1 St.	kleine Knoblauchzehe
¼	Chilischote
	Currypulver
	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
2 Ms	Johannisbrotkernmehl
100 ml	Kokosmilch
1 TL	Sojaöl

Zubereitung

- Von den Zuckerschoten die Fäden abziehen, falls vorhanden.
- Die Möhre in ganz dünne Scheiben schneiden und hobeln.
- Die Gemüse bissfest blanchieren, kalt abschrecken.
- Die Frühlingszwiebeln quer in 2 cm lange Stücke schneiden.
- Die Knoblauchzehe klein hacken.
- Die Chilischote halbieren, die Samen entfernen, das Fruchtfleisch fein hacken.

- Das Johannisbrotkernmehl unter die Kokosnussmilch rühren.
- Das Sojaöl im Wok erhitzen, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch unter ständigem Rühren bissfest garen.
- Die übrigen Gemüse und die Gewürze dazu geben und 1 Min. mit braten.
- Die Kokosmilch angießen, einmal aufkochen.
- Das Gemüse abschmecken, den Fisch auf dem Gemüse anrichten.

Beilage

- bevorzugt Vollkornreis, gewürzt nach Geschmack, bitte wenig Salz verwenden.