

Asiatische Reismudeln mit Seehecht

Zutaten für 4 Portionen

2 Zehen	Knoblauch
50 g	Ingwer - Wurzel
1	Chilischote(n), rote
250 g	Pilze (Shiitake-Pilze)
1 Bund	Frühlingszwiebel(n)
250 g	Nudeln (Reismudeln)
500 g	Fisch (Seehecht)
3 EL	Öl (Sonnenblumenöl)
4 EL	Mandel(n) (Stifte)
2 EL	Öl (Sesamöl)
2 EL	Sherry, trockener
2 EL	Koriandergrün
2 EL	Sojasauce

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal / Kalorien p. P.: keine Angabe

Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein schneiden oder hacken. Chilischote in dünne Scheibchen schneiden und entkernen. Stiele der Shiitakepilze entfernen. Pilze in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in 2cm lange Stücke schneiden.

Reismudeln nach Packungsanweisung garen, abschrecken und beiseite stellen.

Seehecht in ca.1cm dicke Scheiben schneiden. Einen EL Öl in einer beschichteten Pfanne oder Wok erhitzen, Mandelstifte darin goldbraun braten. Mandeln herausnehmen, Seehechtstücken in der heißen Pfanne von jeder Seite kurz braten und ebenfalls herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben, Knoblauch, Ingwer, Chili, Pilze und Zwiebeln 2Minuten braten, Sesamöl, Sojasauce, Sherry und den Fisch zufügen und alles 2 Minuten durchkochen lassen. Abschmecken und mit Koriander bestreut anrichten.