

Scharfe Garnelen-Fisch-Pfanne

Fisch-Gerichte » Garnelen&Schrimps

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Bohnen (grün)
- » Salz
- » 3 Zwiebel(n)
- » 10 Garnele(n)
- » 600g Rotbarschfilet(s)
- » 3EL Stärke
- » 1 rote Chilischote(n)
- » 4EL Öl
- » 250ml Instant-Klare-Brühe
- » 4EL Sojasoße
- » 1EL Tomatenmark
- » 1 Limette(n)
- » 1EL Mangochutney
- » 1 Msp. Sambal Oelek

Bewertung



Beschaffung

Spezial-Laden



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Bohnen in Salzwasser ca. 12min kochen. Abtropfen. Zwiebeln in Spalten schneiden. Garnelen schälen, Darm entfernen. Fisch in Stücke schneiden, in 2EL Stärke wenden. Chilischote entkernen, in feine Ringe schneiden.

2. 2EL Öl im Wok erhitzen. Zwiebeln darin anbraten, herausnehmen. 2EL Öl im Bratfett erhitzen. Fisch und Garnelen darin kurz anbraten.

3. Chili, Bohnen und Zwiebeln zufügen. Brühe, Sojasoße, Tomatenmark, Limettensaft, Mango-Chutney und 1EL Stärke verrühren. In den Wok rühren, aufkochen. Mit Sambal Oelek würzen.

Nährwerte: 420kcal/E47g/F18g/KH18g pro Portion

angelegt am: 20.07.2003

Rezept-Nr: 500

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke