

Zanderwok

Zutaten:

1 Zander bzw. Zanderfilet

Chilli

Koriander

Knoblauch

Kreuzkümmel

Ingwer

Zwiebeln

Kokosmilch

Sojasprossen

Möhren

Bambus-Sprossen

Reisnudeln

Zubereitung:

Koriander, Knoblauch, Kreuzkümmel, Ingwer und Chilli anrösten. Danach etwas Fett hinzugeben (die Zutaten auch gerne frisch). Den Zander in kleine Würfel schneiden, leicht einmehlen und in den vorbereiteten Wok zu den Gewürzen geben. Scharf anbraten. Bei kleiner Hitze Sojasprossen, Möhren, Bambus-Sprossen und klein geschnittene Zwiebeln hinzugeben (etwas Wasser schadet nicht). Jetzt köcheln lassen.

Nachdem die Zutaten gar (bzw. weich) sind, Kokosmilch hinzugeben (das nimmt die Schärfe und verleiht einen thailändischen Touch).

Das Ganze mit Reis oder Reisnudeln servieren.

Bei diesem Rezept habe ich auf Mengenangaben verzichtet, da sie sich ergeben.

Copyright by Thorsten Hainke, www.mad-chili.de