Steinbeißerfilet mit glasiertem Pak Choi

und asiatischem Gemüse

- 30 min Zubereitungszeit
- 35 min Kochzeit
- 441 kcal pro Portion
- Mittel
- International
- Fisch

Zutaten

2 Portionen

2 Stk	Steinbeißerfilet à 150 g
1	Möhre
1	Paprika, rot
50 g	Zuckerschoten
50 g	Bambussprossen
2 Stk	Pak Choi
1	Stück Ingwer
1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
2 El	Sojasauce
2 El	Honig
3 El	Noilly Prat
1	Limette
2 El	Sesamkerne
2 El	Sesamöl zum Braten
1 Prise	Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Möhre schälen. Paprika abwaschen und entkernen. Zuckerschoten abwaschen. Bambussprossen abschütten. Alles in feine Stifte schneiden. Pak Choi putzen und halbieren. Vom Ingwer ca. 1 TL fein abreiben. Schalotte und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Chilischote abwaschen und in feine Ringe schneiden.

2. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen. Möhren, Schalotte, Knoblauch und Chili anbraten. Paprika, Zuckerschoten, Bambussprossen hinzugeben. Ingwer hinzugeben. Mit Sojasauce ablöschen. Zur Seite stellen.

3. Erneut etwas Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Honig hineingeben. Mit Noilly Prat ablöschen. Leicht einkochen. Pak Choi in die Pfanne legen. Abgedeckt auf kleiner Stufe 3–4 Min. dünsten. Anschließend mit Salz, Pfeffer würzen.

4. Steinbeißerfilet abwaschen und trockentupfen. Nochmals etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Steinbeißerfilet darin von beiden Seiten 2–3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.

5. Steinbeißerfilet zusammen mit dem Pak Choi und dem asiatischen Gemüse auf Tellern anrichten. Sesam in eine Pfanne kurz rösten und drüber streuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	363kJ /87kcal	1.850kJ /441kcal
Fett	3g	13g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	2g
Kohlenhydrate	8g	36g
davon Zucker	6g	28g
Eiweiß	7g	34g
Salz	2g	6g