


Lichters Schnitzeljagd: Asia-Pfanne | Gemüse und Fisch aus dem Wok, Crevetten-Butter mit Ingwer und Curry-Soße

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/lichters-schnitzeljagd/lichters-schnitzeljagd-asia-pfanne-gemuese-und-fisch-aus-dem-wok-crevetten-butter-mit-ingwer-und-curry-soe/

Crevetten-Butter mit Ingwer

Zutaten für 4 Personen:

- 90 g Butter
- 1 kleine Chilischote
- 1 1,5 cm großes Stück Ingwer
- 12 Stängel Koriander
- 5 Stängel Thaibasilikum
- 1 Limette

Zubereitung:

Die Chilischote längs aufschneiden und die Samen entfernen und sehr klein schneiden. Die Thaibasilikum- und Koriander-Blätter vom Stiel entfernen und klein hacken. Die Limette auspressen. Den Ingwer schälen und sehr klein hacken. Die Butter mit diesen Zutaten erwärmen und warm stellen.

Curry-Soße

Zutaten:

- 10 Stängel Thai-Basilikum
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 3 EL Curry-Paste
- 2 EL Nam Pla Fisch-Sauce
- 1 EL Palmzucker
- 250 ml Kokosmilch

Zubereitung:

Die Thaibasilikumblätter von ihren Stängel befreien und mit den Kaffirlimettenblättern sehr klein schneiden. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben, erwärmen und warm halten.

Gemüse und Fisch

Zutaten:

- 400 g Sojasproßen

- 2 x Pak Choi (alternativ Mangold)
- 1 Zucchini
- 200 g Bambussproßen
- 1 Paprika
- 1 großes Thunfischfilet (Thunnus)
- ca. 25 Tigerprawns (Panaeus monodon) ca. 14 cm oder größer

Zubereitung:

Den Wok mit Woköl (kann Erdnuss- oder Kokosnuss-Öl sein) erhitzen und die Gemüsesorten kleingeschnitten hinein geben und kurz anbraten.

Parallel die Tigerprawns und das Thunfischfilet auf den Teppan Yaki (alternativ Pfanne oder Grill) mit etwas Öl anbraten. Wer möchte, kann zusätzlich Reis servieren.

Nun die verschiedenen Saucen mit dem Fisch und dem Gemüse je nach Geschmack zusammen anrichten und genießen.

Rezept: Heike Mundt-Poettgen

Quelle: Lichters Schnitzeljagd 16.10.2015