



Seehecht auf tomatiger Tom-Yam-Brühe

mit Zitronengras, Pak Choi und Glasnudeln



ca. 35min



3-4 Personen

Fisch eignet sich super als Suppeneinlage - und dieser goldbraun gebratene Seehecht ganz besonders. Er badet in einer tomatigen Brühe, die so aromatisch ist, dass man es kaum in Worte fassen kann. Darin finden sich Zwiebeln, Zitronengras, Gewürze, frische Kräuter, Limette und Fische. Bei so viel Geschmack kann ja nichts schiefgehen! Und wenn dann noch zarte Glasnudeln und Pak Choi dazukommen, ist echt alles gut.

- 2 Packungen Seehechtfilet ⁴
- 3 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 2 Zwiebeln
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Tomaten
- 2 Dosen Tomatenmark
- 40g Koriander & Dill
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Baby-Pak-Choi
- 40ml Fischsauce ⁴
- 200g Vermicelli-Glasnudeln

- 2EL Butter ⁷
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 510kcal, Fett 17.2g,
Kohlenhydrate 63.4g, Eiweiß 26.9g



Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. auf jeder Seite braten, bis der **Fisch** gar ist.



Die **Zwiebels** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **weißen Teil des Zitronengrases** in hauchdünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Den **grünen Teil des Zitronengrases** für einen Tee aufbewahren. Den **Fisch** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, dann 2EL Butter in demselben Topf bei mittlerer Hitze schmelzen.



Die **Zwiebeln** und das **Zitronengras** mit 1 kräftigen Prise Salz in den Topf geben und ca. 5Min. glasig anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Knoblauch**, das **Tomatenmark**, die **restliche Gewürzmischung** und 1TL Honig in den Topf geben und ca. 2Min. mitbraten, bis das **Tomatenmark** dunkler wird.



2/3 der Tomatenwürfel hinzufügen und ca. 5Min. unter Rühren mitbraten, bis sie zerfallen. Die **Kräuter samt Stängel** grob schneiden. **1 Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Blätter des Pak Choi** voneinander trennen und jeweils längs halbieren.



Das **Gemüse** im Topf mit dem **Limettensaft**, der **Fischsauce** und 1L Wasser ablöschen. Die **½ der Kräuter** und den **Pak Choi** in den Topf geben, zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze 5-7Min. köcheln lassen. Die **übrigen Tomatenwürfel** in die **Brühe** geben und ca. 2Min. erwärmen.



In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken, 3-5Min. gar ziehen lassen und in ein Sieb abgießen. Die **Tom-Yam-Brühe** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Honig abschmecken, dann mit den **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Fisch** und den **restlichen Kräutern** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**