



Seehecht auf tomatiger Tom-Yam-Brühe

mit Zitronengras, Pak Choi und Glasnudeln



ca. 35min



2 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.

- 1 Packung Seehechtfilet ⁴
- 2 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Tomaten
- 1 Dose Tomatenmark
- 20g Koriander & Dill
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Baby-Pak-Choi
- 20ml Fischsauce ⁴
- 100g Vermicelli-Glasnudeln

- 1EL Butter ⁷
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

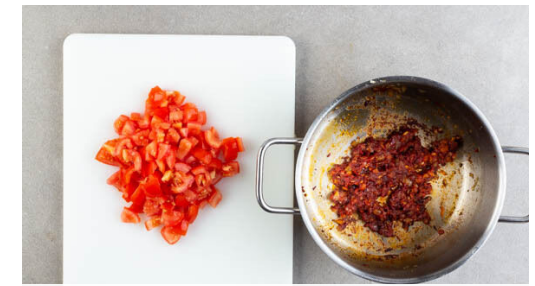
Allergene
Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

A stainless steel pot with two handles, viewed from above, containing two pieces of cooked fish, possibly salmon, resting on a light-colored surface. The fish is golden-brown and slightly charred. The pot is empty except for the fish and some oil residue.

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 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. auf jeder Seite braten, bis der **Fisch** gar ist.



Die **Zwiebel** 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 1EL 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 ½TL 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. Die **Limette** halbieren, dann **eine Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Blätter des Pak Choi** voneinander trennen und jeweils längs halbieren.



Das **Gemüse** im Topf mit dem **Limettensaft**, der **Fischsauce** und 500ml 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**