



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 Fischsauce. Bei so viel Geschmack kann ja nichts schiefgehen! Und wenn dann noch zarte Glasnudeln und Pak Choi dazukommen, ist echt alles gut.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Seehechtfilat⁴
- 3 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 2 Zwiebeln
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Tomaten
- 2 Dosen Tomatenmark
- 40g Koriander & Dill
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Baby-Pak-Choi
- 40ml Fischsauce⁴
- 200g Vermicelli-Glasnudeln

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter⁷
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Fisch braten

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.



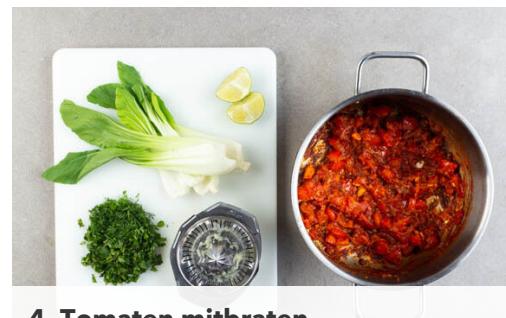
2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** 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.



3. Brühe ansetzen

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.



4. Tomaten mitbraten

⅔ 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.



5. Brühe köcheln

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.



6. Nudeln garen

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.