



Seehecht „Cha Ca La Vong“ auf Glasnudeln

mit pikanter Sauce und eingelegten Gurken



ca. 30min



2 Personen

Serviere ein vietnamesisch inspiriertes Fischgericht der Extraklasse! Die Kombination der Zutaten - duftende Gewürze, Dill und Fische Sauce - ergibt eine faszinierende Geschmacksnote, die durch Chilis, seidige Nudeln und ein Dickicht von Dill und Lauchzwiebeln zum Würzen der saftigen Fischstücke verstärkt wird. Cha Ca La Vong gilt in Vietnam als Delikatesse - es wird ausschließlich in Restaurants serviert. Heute aber bei dir!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce ¹
- 10g Dill
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Für weniger Schärfe die Kerne der Chilischote entfernen

Allergene

Fisch (1), Erdnüsse (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

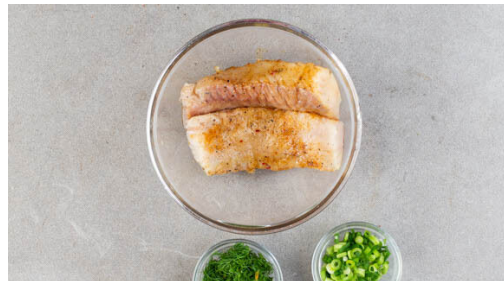
Nährwertangaben pro Portion

Energie 567kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 28.2g



1. Gemüse einlegen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. 1EL hellen Essig mit 1TL Zucker und **¼TL Gewürzmischung** verrühren. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Das **Gemüse** mit dem **Einlegesud** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Zutaten vorbereiten

Den **Dill** von den harten Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Anschließend mit ½EL Pflanzenöl und der **restlichen Gewürzmischung** vorsichtig einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



5. Fisch braten

Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis er gar und appetitlich gebräunt ist. Den **Dill** und die **Lauchzwiebeln** hinzufügen und ca. 30Sek. mitbraten.



3. Sauce anrühren

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** quer halbieren und **eine Hälfte** in dünne Ringe schneiden. Den **Limettensaft** mit der **½ der Fischsauce**, dem **Knoblauch**, den **Chiliringen**, 1TL Zucker und 3EL Wasser gründlich verrühren. Mit ggf. **mehr Fischsauce**, **Chilischote** oder Zucker abschmecken.



6. Nüsse hacken

Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Nudeln** auf Teller verteilen, das **eingelegte Gemüse** und den **Fisch** darauf anrichten. Die **Sauce** darüber träufeln, mit den **Erdnüssen** garnieren und servieren.