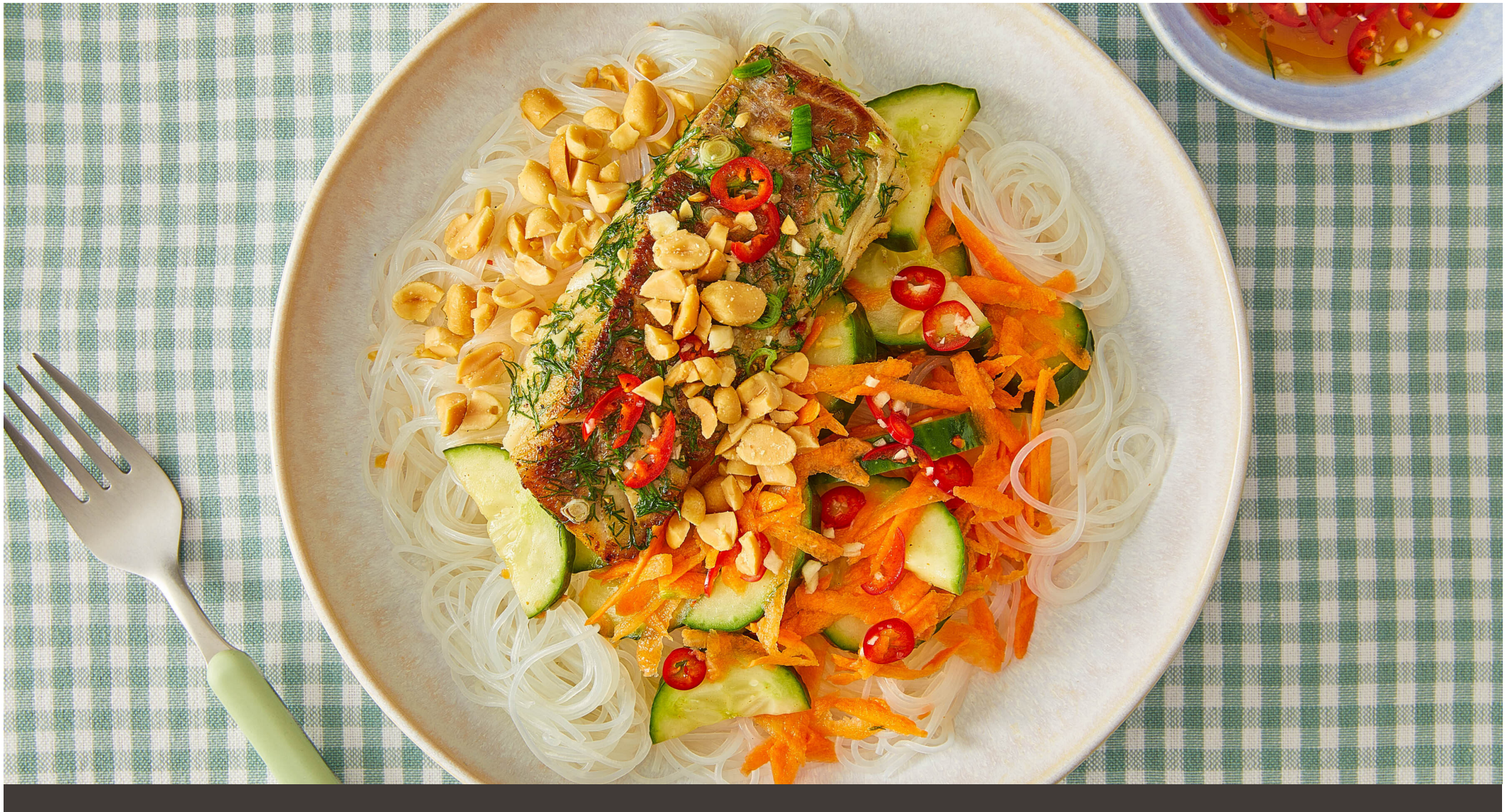




Seehecht „Cha Ca La Vong“ auf Glasnudeln

mit pikanter Sauce und eingelegten Gurken



ca. 30min



3-4 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!

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 2 Karotten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce ¹
- 20g Dill
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

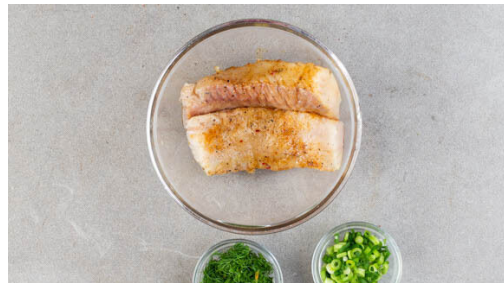
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 517kcal, Fett 17.3g,
Kohlenhydrate 61.2g, Eiweiß 27.9g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. 2EL hellen Essig mit 2TL Zucker und **½TL Gewürzmischung** verrühren. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Das **Gemüse** mit dem **Einlegesud** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



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 insgesamt 1EL Pflanzenöl und der **restlichen Gewürzmischung** vorsichtig einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



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.



Den **Fisch** in einer großen 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.



Die **Limetten** halbieren und auspressen.
Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Die **Chilischote** quer halbieren und in dünne Ringe schneiden. Den **Limettensaft** mit der **Fischsauce**, dem **Knoblauch**, den **Chiliringen nach Geschmack**, 2TL Zucker und 3EL Wasser gründlich verrühren. Mit ggf. **mehr Fischsauce, Chilischote** oder Zucker abschmecken.



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.