



Seehecht an pikanten Vermicelli

mit Tomaten, Paprika und Lauchzwiebeln



ca. 25min



2 Personen

Süß und scharf ist einfach eine unschlagbare Kombination - davon wollen wir dich heute überzeugen. Zarte Vermicelli baden mit Kirschtomaten und Paprika in einer Sauce aus Chilipaste und Honig, bevor sie sich mit saftigem Seehechtfilet und einer Garnitur aus frischen Lauchzwiebeln und einer hawaiianischen Gewürzmischung auf deinem Teller wiederfinden. Na, neugierig geworden? Dann ab in die Küche und ausprobieren!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 250g Kirschtomaten
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ³
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp

Die gegarten Nudeln mit einer sauberen Schere ein paar Mal durchschneiden.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 563kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 25.7g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder reiben. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.

4

4. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **¾ der Lauchzwiebeln**, die **½ der Chilipaste** und den Knoblauch mit dem **Gemüse** in der Pfanne verrühren und ca. 1Min. duftend anbraten.

2

2. Gemüse garen

Die **Paprika** und die **Kirschtomaten** in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl abgedeckt bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten, bis die **Tomaten** weich sind und aufplatzen. In einem Wasserkocher oder einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Gemüsepfanne** mit ½EL Essig ablöschen, dann 3EL Wasser und 1TL Honig einrühren. Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** vermengen, ggf. esslöffelweise Wasser zugeben und mit mehr **Chilipaste** und Honig abschmecken. Den **Fisch** auf den **Nudeln** anrichten und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und der **restlichen Gewürzmischung** garniert servieren.

3

3. Fisch braten

Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf einer Seite in 3-5Min. goldbraun anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, wenden und mit der **½ der Gewürzmischung** bestreuen. Den **Fisch** in ca. 2Min. fertig garen, aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.

6

6. Peppig paniert

Wir bewegen uns ja heute auf fittem Terrain, dir steht aber der Sinn nach Panade? Kein Problem: Die Fischfilets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Nacheinander durch ein verquirltes Ei und einen Mix aus der Gewürzmischung und Semmelbröseln ziehen. Die Panade leicht andrücken – und dann sofort in die Pfanne zum Braten, damit die Panade nicht durchweicht.