

Kochen mit Klaus

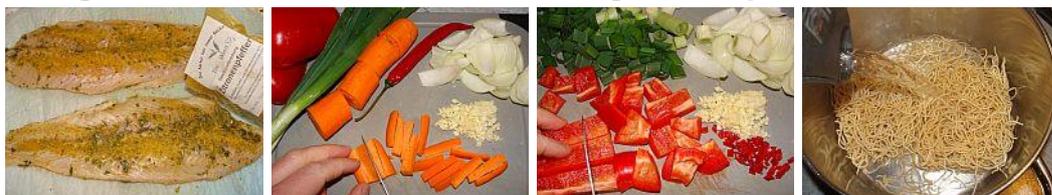
Pangasius mit gebratenen Nudeln 🌶️

Zutaten: (Für 2-3 Personen)

- 2 TK-Pangasiusfilets (Limonen-Koriander), 125 g Mie-Nudeln, Salz,
- Zitronenpfeffer, Sesamöl, Mehl, 2 Knobizehen, Zitronensaft, 2 Eier,
- 1 Zwiebel, 1 Möhre, 2 Lauchzwiebeln, 1 Chili, 300 g TK-Asia-Gemüse
- Sojasauce, Austernsauce, Sesamkörner, Chilifäden

Zubereitung:

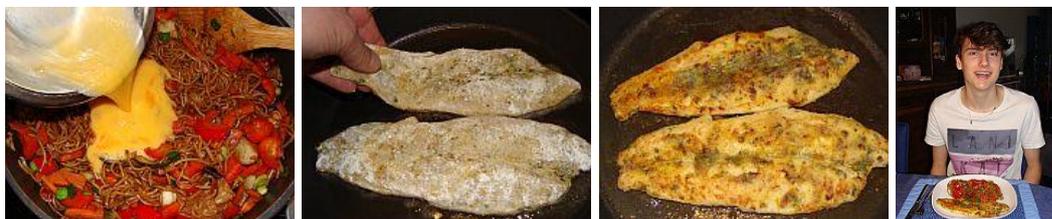
1. Fisch auftauen lassen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Zitronenpfeffer bestreuen u. in Mehl wenden. Gemüse putzen. Knobi u. Chili fein würfeln, Zwiebel u. Möhre in Spalten, Lauchzwiebeln in Ringe u. Paprika in mittlere Würfel schneiden. Nudeln mit kochendem Wasser übergießen u. ca. 5 Min. ziehen lassen, gut abtropfen lassen.



2. Möhre, Zwiebelspalten, Pfannengemüse u. Paprika in Sesamöl anbraten. Knobi, Lauchzwiebeln u. Nudeln zugeben u. mitbraten. Einige Min. braten, mit Sojasauce, Austernsauce u. Zitronenpfeffer würzen. Eier verquirlen, zugeben u. unter Rühren stocken lassen.



3. Inzwischen den Fisch in heißem Sesamöl beidseitig knusprig braten u. mit den gebratenen Nudeln servieren.



Tipp des Chaoten: Mit Sesamkörnern u. Chilifäden garnieren.



Erstellt von Klaus am 05.04.2019