



Asiatische Fisch – Pfanne

200	g	Naturreis
600	g	weißes Fischfilet (z.B. Kabeljau, Rotbarsch, ...)
½		Zitrone
2		Knollen Fenchel
2		Möhre
1	Bund	Frühlingszwiebeln
250	g	Kohlrabi
1		Knoblauchzehe
2	EL	Sojasauce
		Salz und Pfeffer
1	EL	Rapsöl
2	EL	geriebener Ingwer
		Chilipulver

Zubereitung

Den Reis nach Anleitung garen.

Den Fisch in kleine Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in 1 EL Sojasauce und dem Saft von einer halben Zitrone marinieren.

Die Fenchelknolle waschen und in kleine Stücke schneiden, das Grün abzupfen und beiseitelegen. Die Zwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren und den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden, den Knoblauch hacken.

Eine Wokpfanne bzw. einen Wok gut erhitzen. Den Fisch in etwas Öl anbraten, dann beiseite legen. Das zerkleinerte Gemüse ebenfalls anbraten und etwas dünsten, an den Rand schieben. Zuletzt in der Mitte den gekochten Reis kurz anbraten, mit der Gemüse- Mischung mischen. Mit 1 EL Sojasauce, 1 EL geriebenen Ingwer, etwas Pfeffer, Curry, etwas Salz und Chili würzen und abschmecken.

Den Fisch auf die Gemüsemischung geben und mit dem Fenchelgrün garnieren.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	385	Kilojoule	:	1608
Eiweiß	:	36 g	Ballaststoffe	:	9 g
Fett	:	5 g			
Kohlenhydrate	:	48 g			

F