

Thailändische Gemüsepfanne mit gebratenem Fisch

Zutaten für 5 Personen

2 Stück	Frühlingszwiebeln	mit dem Grün in Ringe schneiden, etwas vom Grün als Garnitur zur Seite stellen
2 Stück	Rüebli	in Streifen schneiden
1 Stück	Peperoni	in Streifen schneiden
1 Stück	Zucchini	in Streifen schneiden
100 g	Sojasprossen	
1 Zehe	Knoblauch	hacken
etwas	Chili	hacken
etwas	Ingwer	hacken
	Bratbutter oder Öl	darin Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse anschwitzen
	Tasty Thai	beigeben und kurz mit anschwitzen
1-2 dl	Bouillon	(aus Gemüsebouquet zubereitet) angiesen
1-2 dl	Kokosmilch	beigeben, zugedeckt ca. 5 Minuten garen lassen
	Tasty Thai	abschmecken
500 g	Fischfilet	in Portionen schneiden
	Fisch & Meer	damit würzen
	Maisstärke	darin wenden
	Bratbutter oder Öl	erhitzen, Fischfilet portionenweise rasch anbraten,
	Zwiebelgrün	auf der Gemüsepfanne anrichten darüber streuen, mit Reis servieren



Die verwendeten Gewürze:

Tasty Thai

Rassige Würze für Suppen, Fleisch, Geflügel, Fisch, Vegetarisches und Gemüse

Fisch & Meer

Würze mit Zitrone und Kräutern, passt zu fast allen Fischgerichten

Gemüsebouquet

Als Gemüsebouillon (1 TL für 2,5 dl) und zum Würzen von Suppen, Gemüse, Teigwaren-, Reis- und vegetarischen Gerichten