

Thai-Salat mit Fischfilet

Ausländische Küche » Thailändische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Suppennudeln
- » Salz
- » 6 EL Öl
- » 150g Rotbarschfilet(s)
- » 4 EL Sojasoße
- » 1 Limette(n)
- » 2 TL Honig
- » 1 Prise Zimt
- » 1 Msp. Anis
- » 1 Dose Bambusschösslinge
- » 5 Möhre(n)
- » 100g Weißkohl
- » 1 Mango
- » 3 EL Sesamöl
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Kokosraspel

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit 1EL Öl vermischen. Fischfilet in Würfel schneiden. Limette mit dem Sparschäler sehr dünn abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden und die Frucht auspressen.

2. Aus Sojasoße, Öl, Limettensaft, Honig, Zimt und Anis eine Marinade rühren. In der Hälfte davon die Fischstücke mindestens 30min ziehen lassen. Die andere Hälfte der Marinade für die Salatsoße aufbewahren. Anschließend 1EL Öl erhitzen und die abgetropften Fischstücke darin einige Minuten durchbraten.

3. Bambus abgießen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren schälen und in längliche, dünne Stifte schneiden. Weißkohl in feine Streifen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch um den Kern herum in Spalten abschneiden. Die Hälfte des Fruchtfleisches würfeln.

4. Für die Salatsoße die Marinade mit Sesamöl und der Limettenschale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bambus, Karotten, Weißkohl und Mangowürfel mischen und unter die Salatsoße heben. Salat mit Nudeln anrichten und mit den Fischstücken und den restlichen Mangospalten belegen. Mit Kokosraspeln bestreuen.

Nährwerte: 526kcal/E17g/F24g/KH60g pro Portion

angelegt am: 03.09.2004

Rezept-Nr: 1289

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke