

die **mit KOCH** **SHOW**



**ASIATISCHES STEINBUTTFILET
MIT LACHSSPIESSEN
UND KOKOSGEMÜSE**

PRÄSENTIERT VON:

Kastenmeiers

REWE
KÖCKERITZ

KÜCHEN
ZENTRUM
DRESDEN GmbH

ASIATISCHES STEINBUTTFILET MIT LACHSSPIESSEN UND KOKOSGEMÜSE

ZUTATEN

400 g Steinbuttfilet
200 g Lachsfilet
2 Stck. Pak Choi
50 g Erdnüsse
200 g verschiedene Sprossen
0,2 l Kokosmilch
2 Tüten junger Spinat
Toastbrot
2 Stck. rote Paprika

1 Bd. Frühlingslauch
Sojasoße
120 g Reis
Salz
Zucker
Sesamöl

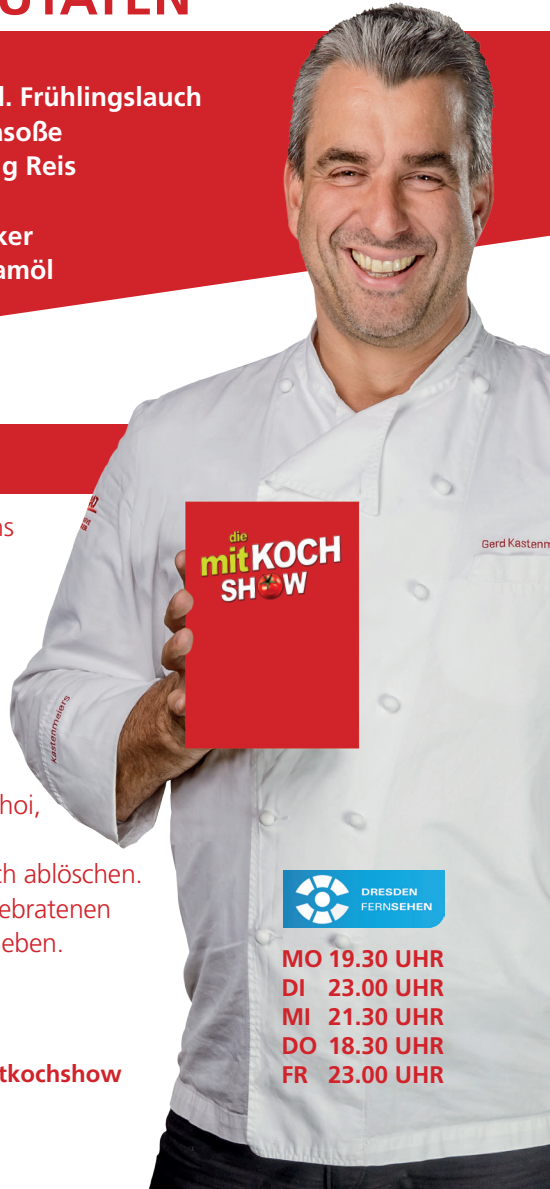
ZUBEREITUNG

Steinbuttfilet in Sojasoße marinieren, Lachs in Tranchen schneiden und aufspießen. Paprika und Frühlingslauch in Streifen schneiden. Reis mit Kokosmilch, Salz und Zucker aufkochen und ca. 18 min ziehen lassen.

Steinbutt mit dem Toast panieren und mit den Lachsspiessen in einer Öl-Buttermischung braten. Paprika, Pak Choi, Spinat, Sprossen und Lauch in Sesamöl anschwitzen, mit Sojasoße und Kokosmilch ablöschen. Erdnüsse leicht rösten. Gemüse mit den gebratenen Fischen anrichten und Erdnüsse darüber geben.

Wir wünschen guten Appetit!

ANMELDUNG: dresden-fernsehen.de/mitkochshow



MO 19.30 UHR
DI 23.00 UHR
MI 21.30 UHR
DO 18.30 UHR
FR 23.00 UHR