

Schwertfisch

mit scharfem Sellerie-Pilz-Gemüse und Glasnudeln



Zutaten für 4 Personen:

800g Schwertfisch
200g Glasnudeln
1 Kopf Staudensellerie
400g Champignons

1 Chilischote
50g Sesamkörner
Süße Sojasauce
Rapsöl

1 TL Five-Spice-Gewürzmischung
Salz
Pfeffer

Für das scharfe Gemüse Sellerie und Champignons putzen und in gleichmäßige Rauten schneiden. Schwertfisch putzen und mit der Gewürzmischung marinieren, anschließend von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in Öl anbraten und bei 80 Grad im Ofen ziehen lassen. Gemüse und Chilischote in Rapsöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schote nach dem Anbraten herausnehmen. Sesam unter die Gemüsepfanne heben. Glasnudeln in heißem Rapsöl ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den Schwertfisch vor dem Anrichten in süßer Sojasauce schwenken und mit dem scharfen Gemüse und dem ausgebackenen Glasnudeln servieren.

Wir wünschen guten Appetit!

Kastenmeiers
FISCHRESTAURANT & CATERINGSERVICE

Tzschirnerplatz 3-5 · 01067 Dresden
0351/48 48 48 01 · www.kastenmeiers.de



brinkmeier
Kochschule
seit 1973

Gerd Kastenmeier

Kastenmeiers

Kastenmeier