

Dorade süß-sauer mit Lauch- und Möhrenstreifen

Einkaufsliste (4 Portionen):

- **4 Doradenfilets mit Haut (á 120g)**
- 6 mittelgroße Möhren
- 4 Lauchstangen
- 4 EL Pflanzenöl
- 2 EL Tomatenketchup
- 4 EL Sweet-Sour-Sauce
- 2 EL Fischsauce
- 2 Zweige Koriander

Zubereitung Dorade süß-sauer mit Lauch- und Möhrenstreifen

1. Das grätenfreie Filet in ca. 3cm lange Stücke schneiden. Die Möhren waschen, schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Die Lauchstangen in etwa 15 cm lange Streifen schneiden, waschen und trocken schütteln
2. Die Fischstücke in 2 EL heißem Öl im Wok nur auf der Hautseite kurz anbraten, herausnehmen.
3. Im restlichen Öl das Gemüse scharf anbraten, zusammenfallen lassen, mit Ketchup und Sweet-Sour-Sauce würzen, mit Fischsauce ablöschen.
4. Danach die Fischstücke wieder zugeben und vorsichtig durchmischen. Zum Schluss den fein gehackten Koriander untermischen. Darauf achten, dass die Sauce nicht zu sehr einkocht, eventuell mit etwas Wasser ablöschen.

Zubereitung: 25 Minuten

Nährwerte: 347 kcal
31 g Eiweiß
16 g Fett
15g KH

Meeresfrüchte GmbH * Niedersachsenstr. Halle X, Abt. 91 * 27472 Cuxhaven

Fisch Onlineshop: www.1AFisch.de

Info- und Bestell-Rufnummer 0800 – 1234 724

(Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)

www.meeresfruechte.de