

Asiatische Fisch-Paprika-Pfanne



4	tiefgefrorene Pangasiusfilets (à ca. 120 g)
250 g	Basmatireis
	Salz
1	Knoblauchzehe
2	rote und Paprikaschote
1 Bund	Lauchzwiebeln
180 g	Mungobohnensprossen
2 EL	Mehl
2 EL	Öl
	Pfeffer
3 EL	Sojasoße
250 ml	Gemüsebrühe
½ Bund	Koriander

Zubereitung

- 1** Pangasiusfilets auftauen lassen. Inzwischen Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Knoblauch schälen und würfeln. Paprikaschoten und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprika in Stücke, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Sprossen kalt waschen und abtropfen lassen.
- 2** Pangasiusfilets in Stücke schneiden und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischstücke darin unter Wenden 3–5 Minuten braten. Fischstücke aus der Pfanne nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Paprika und Lauchzwiebeln im heißen Bratöl ca. 3 Minuten andünsten. Mit Sojasoße und Brühe ablöschen. Sprossen unterheben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- 3** Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Fischstücke zum Gemüse geben und erwärmen. Reis abgießen. Fischpfanne anrichten. Mit Korianderblättchen garnieren. Reis in einem Schälchen dazu reichen.