

Asiatische Fischpfanne mit Kokosmilch



400 g	Seelachsfilet		
1-2 EL	Zitronensaft	1	walnussgroßes Stück (ca. 5 g) Ingwer
250 g	Porree (Lauch)	1 (29 g)	Beutel Fixpulver für Lachs-Sahne-Gratin
1	rote Paprika (ca. 300 g)		
1 EL	Öl	125 g	Schlagsahne
1	Knoblauchzehne	125 ml	Kokosmilch (ungesüßt)
1 Glas (330 g Nettoinhalt)	Bambusschößlinge		Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Fisch waschen, trocken tupfen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika vierteln, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen.
- 2 Gemüse darin anbraten. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse zum Gemüse drücken. Bambusschößlinge abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Sprossen und Ingwer zum Gemüse geben, 2-3 Minuten köcheln lassen.
- 3 Fixpulver, Sahne, 100 ml Wasser und Kokosmilch verrühren. Über das Gemüse gießen und aufkochen lassen. Fisch zufügen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Reis oder Bauernbrot.