

Rezept

Brokkoli-Fisch-Wok mit Naturreis

Ein Rezept von Brokkoli-Fisch-Wok mit Naturreis, am 19.04.2024

Zutaten

300 g Pangasius-Filet (ersatzweise Flussbarsch oder Seezunge)	4 EL helle Sojasauce
1 große rote Paprikaschote	500 g Brokkoli
2 Knoblauchzehen	1 walnussgroßes Stück Ingwer
Salz	250 g Parboiled-Naturreis
200 ml Gemüsebrühe	4 EL Erdnussöl
60 g gehackte Cashewkerne	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit 2 EL Sojasauce bestreichen. Brokkoli waschen, putzen und in möglichst kleine Röschen teilen, die Stiele schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Den Reis im Kochbeutel in Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen zuerst den Wok, dann 2 EL Öl darin erhitzen. Fischfilets halbieren oder dritteln und von jeder Seite 1 Min. braten, herausnehmen. Das übrige Öl im Wok erhitzen. Ingwer und Knoblauch kurz anrösten. Brokkoli dazugeben und 2 Min. unter Rühren braten. Paprika 2 Min. mitbraten. Brühe angießen, aufkochen und mit 2 EL Sojasauce und Pfeffer abschmecken, 2-3 Min. dünsten. Fischstücke obendrauf legen, mit Cashewkernen bestreuen. Den Reis aus dem Kochbeutel nehmen, abtropfen lassen und zum Fisch servieren.