

Australische Fisch-Pfanne, Hartweizen, gerösteter Sesam

Für 2 Personen

250 g Seeteufelfilet	200 g Karotten	100 g Mungobohnen
100 g Frühlingszwiebeln	10 g Ingwer	1 Chilischote
1 Zwiebel, weiß	1 Zehe Knoblauch	125 ml Gemüsefond
20 g Sesam	125 g Hartweizen	1 EL Sojasoße, süß, dunkel
2 EL Sonnenblumenöl	Cayennepfeffer	Salz

Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Die Karotten putzen und längs in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, abziehen und in Ringe schneiden. Die Chili von den Enden befreien, längs aufschneiden, die Kerne entfernen und sehr klein schneiden. Das Sonnenblumenöl erhitzen und den Ingwer kurz darin anbraten. Anschließend den Knoblauch klein schneiden, die Karotten, die Zwiebel, die Frühlingszwiebeln und die Chilistücke dazugeben und bei mittlerer Hitze fünf Minuten garen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und drei Minuten mitbraten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen. Das Ganze mit Salz, Cayennepfeffer und der Sojasoße abschmecken. Die Mungobohnen hinzugeben und zwei Minuten mitgaren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Sesam darin anrösten. Die Fischpfanne auf einem Teller anrichten und den Hartweizen dazugeben. Mit dem Sesam garnieren.

Karin Depping am 03. Februar 2010