

REZEPTE zur Gourmetkiste

Fenchel-Nudeln mit Fisch, asiatisch

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 40 Min.

500 g Spaghetti
400 g Fischfilet
Salz, Pfeffer
2 EL Sojasoße
1/2 Zitrone
2 Fenchelknollen mit Grün

3 Möhren
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Öl

Die Spaghetti nach Anleitung kochen.
In der Zwischenzeit den Fisch in kleine mundgerechte Stücke schneiden, salzen, pfeffern und Sojasoße und Saft von einer halben Zitrone mischen und den Fisch darin marinieren.
Die Fenchelknollen putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden, das Grün abzupfen und beiseite legen.
Möhren schälen und in Stifte schneiden, Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken. Die Spaghetti abtropfen lassen.
Eine Wokpfanne bzw. einen Wok gut erhitzen. Den Fisch in etwas Öl scharf anbraten, dann an den Rand schieben. Fenchel, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls anbraten und etwas dünsten, mit dem Fisch mischen, an den Rand schieben. zuletzt in der Mitte die gekochten Spaghetti kurz anbraten, mit der Gemüse-Fisch-Mischung mischen.
Mit Sojasoße, gemahlenem Ingwer, etwas Pfeffer, etwas Salz und Paprika würzen und abschmecken.

Die Eier verquirlen, über das Gericht geben, stocken lassen, dann etwas umrühren. Mit dem Fenchelgrün garnieren.

6 EL Sojasoße
2 TL Ingwer, gem.
Salz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver (scharf)
4 Eier

Broccoli, orientalisch

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
ca. 30 Min.

700 g Broccoli
100 g getrocknete Soft-Aprikosen
6 EL Pinienkerne

4 EL Olivenöl
0,5 TL Kreuzkümmel
2 TL Currypulver
2 Msp. Chiliflocken
Salz
400 ml Gemüsebrühe

Broccoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. Stiel schälen und in Stücke schneiden. Aprikosen würfeln.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
Olivenöl erhitzen und den Broccoli dazu geben.
Kreuzkümmel, Currypulver, Chiliflocken kurz mitdünsten und salzen.
200 ml Gemüsebrühe dazu gießen, Aprikosen zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. dünsten. Mit Pinienkernen bestreuen.