

Seeteufel auf Gemüse mit Glasnudeln

Zutaten:

für 4 Personen

600g Seeteufelfilet
Pfeffer
Salz
50g Butter
1 Esslöffel Sahne; geschlagen

Gemüse und Nudeln

100g Karotten in feinen Streifen
50g Lauchzwiebeln; in feinen Streifen
100g Knollensellerie; in feinen Streifen
150g Wirsingkohlblätter in feinen Streifen
50g Zwiebel klein gewürfelt
75g Shiitake-Pilze in Scheiben
75g Mungobohnensprossen
150g Tomaten gehäutet, entkernt klein gewürfelt
40g Glasnudeln
Salz
30g Butter
1 Esslöffel grüne Currypaste indisch oder 1 Teelöffel grüne Currypaste Thailändisch
1 Teelöffel Kurkuma
Pfeffer

anrichten

Schnittlauch
Basilikum
Kerbel

Zubereitung:

Glasnudeln in kochendem Salzwasser 1 Minute garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebelwürfel und Karottenstreifen im heißen Fett in einer Pfanne unter Rühren ca. 3 Minuten dünsten. Sellerie, Lauchzwiebeln, Wirsing, Pilze und Sprossen zufügen, alles ca. 3 Minuten weiterdünsten. Glasnudeln unterrühren. Gemüse mit grüner Currypaste, Kurkuma, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Tomatenwürfel zugeben, nur kurz miterhitzen.

Seeteufel waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Würzen. Im heißen Fett 3-4 Minuten braten. Geschlagene Sahne unterheben.

Anrichten: Seeteufel auf Gemüse anrichten, nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen, Basilikum und Kerbel garnieren. Kokosmilch-Sauce dazu servieren.



Email vom 5.8.2007:

An alle Freunde der asiatischen Küche:
Nachkochen von diesem Rezept lohnt sich. Jedoch ist es ziemlich aufwendig und auch ein wenig teuer! Für 4 Personen liegt man bei 600 Gramm Seeteufel und den anderen Zutaten locker bei 30 €. Aber das Ergebnis lohnt. Tipp: Wem das grüne Curry insgesamt zu mild ist, kann nach Belieben mit rotem Chili abschmecken.
Wir hatten noch Reis zusätzlich dabei, muss aber nicht.

Viel Spaß beim Nachmachen

Hans-Joachim Henneke
38446 Wolfsburg-Barnstorf