

Seeteufel mit Wokgemüse süß & sauer und Basmatireis

Rezept-Info:

| | |
|---------------------|--------------|
| Personenzahl: | 4 Stück |
| Menü: | Hauptgericht |
| Zubereitungszeit: | 35 Minuten |
| Schwierigkeitsgrad: | leicht |

Zutaten:

| | | | |
|-------|------------------------------|-------|---|
| 200 g | Seeteufel | 2 Ei | Akazienhonig oder Rohrohrzucker |
| 5 ml | Sesamöl | 640 g | Gemüse (z.B. Weißkohl, Karotten, Chinakohl, Paprika, Kaiserschoten, Pilze etc.) etwas Maismehl nach Bedarf Koriander, Pfeffer, Meersalz Sweet ChilisaUCE |
| 5 g | Zwiebeln rot und weiß | 200 g | Basmatireis |
| 2 g | Ingwerwurzel | | |
| 2 g | fein geschnittener Knoblauch | | |
| 5 g | süße Sojasauce | | |

Zubereitung:

Für die Seeteufelmedaillons die Schwänze in Scheiben schneiden, den Koriander und Pfeffer, den feingehackten Ingwer und Knoblauch mit der Sojasauce und die Sweet ChilisaUCE mischen. Ofen auf 200 Grad erhitzen. Den Seeteufel kurz und kräftig auf dem Herd in einem Bräter anbraten. Anschließend im heißen Ofen bei ca. 220° C in 8 weiteren Minuten garen. Nun den Wok erhitzen und darin das Gemüse darin knackig anbraten. Mit Sojasauce und weiteren Zutaten (Knoblauch/Curcuma/Currypowder ...) den Gemüsen zugeben. Etwas sweet ChilisaUCE zum Schluss dazu geben und einmal kurz durchkochen lassen, abschmecken. Anrichten des Gemüses auf einem Teller, Seeteufelmedaillons dazugeben und wenn man mag mit etwas Koriander welcher grob geschnitten wurde bestreuen und mit Reis servieren.