

ZUTATEN

400g Filet vom Steinbutt	Toastbrot
400g Lachsfilet	Chili
Pak Choi	Radieschen
Erdnüsse	Ingwer
Sprossen	Sojasoße
Kokosmilch	Zitrone
Spinat	Pfeffer
Parika rot	Salz
Lauchzwiebeln	

„Fisch-Roulade mit lauwarmen Salat“ (für 2 Personen)

Für die Röllchen

1. Rinde vom Toast schneiden und das Toast ausrollen
2. Spinat mit Öl, Zitronensaft, Chili und Erdnüssen pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken
3. das entstandene Pesto auf das Toast streichen
4. den Fisch in Sojasoße anbraten und auf das Toast legen und aufrollen
5. in eine Auflaufform und bei niedriger Temperatur in den Ofen knusprig werden lassen

Für den Salat

1. Ingwer mit Knoblauch, Chili und Öl anbraten, Pak Choi dünsten, anschließend Paprika, Lauchzwiebeln und Radieschen dazu geben und kurz warm werden lassen

Für das Dressing

1. Kokosmilch mit Erdnüssen, Ingwer, Zitrone, Sojasoße, Pfeffer und Salz pürieren

Röllchen und Salat auf Teller, mit Dressing, Sprossen, gerösteten Erdnüssen und Toastcroutons dekorieren.

Guten Appetit!

ZUBEREITUNG SEHEN SIE AUCH IM VIDEO.



MO 19.30 UHR
DI 23.00 UHR
MI 21.30 UHR
FR 23.00 UHR
SA 16.30 UHR