

GLASNUDELSALAT MIT PANGASIUSFILET / KOCHEN MIT SALLY UND LIDL

#24



Dieses Gericht ist perfekt, wenn du Lust auf asiatische Küche hast und es schnell gehen muss. Der Glasnudelsalat schmeckt durch die Curry-Marinade schön würzig und die Ananas rundet das Gericht durch die exotische Komponente wunderbar ab. Den Fisch kannst du nach Belieben durch Hähnchen oder Rindfleisch ersetzen oder auch weglassen und so das Gericht komplett vegan zubereiten. Den Glasnudelsalat kannst du warm oder kalt verzehren.



Zubereitungszeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

MARINADE

Verrühre Sojasoße, Sonnenblumenöl, Currypaste, Pfeffer und Zitronensaft in einer großen Rührschüssel miteinander.

MARINADE:

- 4 EL** Sojasoße
- 2 EL** Sonnenblumenöl
- 1 EL** rote Currypaste
- ½ TL** Pfeffer
- 3 EL** Zitronen (Saft)

GLASNUDELSALAT

Schäle die Ananas und schneide sie in kleine Würfel oder entferne den Kopf der Ananas und verwenden einen Ananasschneider um schöne runde Scheiben herauszuschneiden.

GLASNUDELSALAT :

- 1** Ananas
- 200 g** Glasnudeln
- 150 g** Edamame (TK, geschält)
- 600 g** Pangasiusfilets (TK)
- 4** Frühlingszwiebeln
- 50 g** Erdnüsse (gemahlen)
- 1 EL** Sesam
- ¼** Bund Petersilie

Lege die Glasnudeln in 800ml kochendes Wasser und lasse sie für ca. 6 Minuten ziehen.

Koche die Edamame für etwa 5 Minuten in Salzwasser und gieße sie ab.

Brate das Pangasiusfilet in einer Pfanne oder auf einem Kontaktgrill etwa 10 Minuten an, bis es durch ist.

Schneide in der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel fein und hacke die Erdnüsse grob.

Nimm die Glasnudeln aus dem Wasser heraus. Gib sie mit den Frühlingszwiebeln, dem Sesam, den Erdnüssen und den Edamame in eine Schüssel, übergieße sie mit der Marinade und vermische alle Zutaten.

Brate die Ananasscheiben in einer Pfanne oder Kontaktgrill kurz an.

Serviere nun das Gericht. Gib dazu zwei Ananasscheiben auf einen Teller und platziere den Glasnudelsalat darüber. Lege das Fischfilet dazu und bestreue alles nach Belieben mit Petersilie oder Koriander.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Ich habe ein bereits mariniertes Pangasiusfilet verwendet. Wenn du Natur-Filets verwendest, marinieren den Fisch mit etwas Pfeffer, Salz, Limette und Koriander.