

POLLACK MIT PAK CHOI UND ORIENTALISCHER SAUCE



GEBRAUCHTE BRESC PRODUKTE



Gehackter Knoblauch
1000g



Gehackter Knoblauch
450g



Ingwerpüree 450g



Zitronengraspüree 450g

ZUTATEN

4

Für die Sauce

- 100 g kleingehackte Schalotte
- 10 g Bresc gehackter Knoblauch
- 10 g Bresc Zitronengraspüree
- 5 g Bresc Ingwerpüree
- 2 Kaffir-Limettenblatt
- 15 g Zucker
- 15 g Fischeisessig
- 15 g Reissessig
- 15 g Limettensaft
- 150 g Gemüsebrühe

Für den Pak Choi

- 3 Pak Choi
- ¼ Chilischote

Sonstiges

- 400 g Pollack
- Pfeffer und Salz
- Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Für die Sauce die Schalotte mit Knoblauch, Zitronengras, Ingwer und Kaffir-Limettenblättern in einem Schuss Olivenöl dünsten. Die anderen Zutaten hinzufügen. 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken. Die Blätter des Pak Choi schneiden. Die Chilischote sehr fein hacken. Die Chilischote in heißem Olivenöl kurz anbraten. Den Pak Choi dazugeben und kurz backen. Abschmecken. Den Fisch in 4 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl braten.