Pollack mit Pak Choi und orientalischer Sauce



Gebrauchte bresc Produkte



Bresc Gehackter Knoblauch 1000g



Bresc Gehackter Knoblauch 450g



Bresc Ingwerpüree 450g



Bresc 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 Fischsauce
- 15 g Reisessig
- 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 Kaffer-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.

Bresc BV Jakobsstaf 6 4251 LW Werkendam The Netherlands T. +31 (0) 183 200 000