

THAI-FISCHPFANNE MIT GARNELN, KRABBen UND REIS



GEDRAUCHTE BRESC PRODUKTE



Bresc Gehackter
Knoblauch 1000g



Bresc Gehackter
Knoblauch 450g



Bresc Grüne und rote
Pfefferschote WOK 450g



Bresc Ingwer & Limette
WOK 450g



Bresc Korianderpüree
450g



Bresc Zitronengraspüree
450g

ZUTATEN

4

- 3 EL Bresc Wok-Ingwer
- 2 EL Bresc Wok Pfeffer
- 1 EL Bresc Zitronengraspüree
- 2 EL Bresc Knoblauchpüree
- 12 Gambas
- 200 g Meerbrassenfilet
- 200 g Krabbenfleisch
- 1 EL Bresc Korianderpüree
- 2 EL Fischsauce
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Dose Bambussprossen
- 1 Päckchen Baby-Mais
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Limette
- 3 el Bresc Sjalotten gehakt (gehackte Schalotten)
- 1 Dose Kokosnussmilch
- 300 g Pandanreis
- 570 ml Wasser für den Reis

ZUBEREITUNG

Die Gambas schälen und reinigen. Die Paprika in Rautenform, die Frühlingszwiebeln in grobe Ringe und den Mais in Scheiben schneiden. Den Fisch und die Krabbe in Stücke schneiden. Die Limette in dicke Scheiben schneiden. Das Ganze mit Ingwer, Pfeffer und Knoblauch im Wok unter Rühren braten und die Kokosmilch dazugeben. Das Zitronengraspüree zusammen mit der Limette hinzufügen. Kochen, bis es sich leicht verdickt. Das Wasser zum Kochen bringen und den Reis mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze kochen. Durchrühren und unter dem Deckel nachgaren lassen. Das Pfännchen mit Koriander- und Fischsauce abschmecken und in einem Dampfkorb mit dem Reis "als Beilage" servieren.