

Seelachs in Mango-Curry-Sauce mit Sesam-Gemüse-Pfanne



Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Brokkoli (250 g)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 mittelgroße Möhre
- 100 g Bohnensprossen
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL helle Sojasauce
- 30 g ungezuckerte TK-Mango
- 1 TL mildes Currypulver
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Kokos- oder Rapsöl
- 1 TL dunkle Sojasauce
- ½ TL Sambal Oelek
- 300 g Seelachsfilet
- 1 EL ungeschälte Sesamsamen

Zubereitung

- 1** Den Brokkoli waschen, die einzelnen Röschen abschneiden und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Paprikaschote waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch ohne Stielansatz in 1–2 cm große Stücke schneiden. Die Möhre schälen und in kurze dünne Stifte schneiden. Die Bohnensprossen verlesen, waschen und trocknen.
- 2** Die Kokosmilch mit 1 EL Sojasauce in einem kleinen Topf erhitzen. Mangostücke und Currypulver untermischen. Wenn die Mango aufgetaut ist, die Stücke mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Falls sie zu dick wird, etwas Wasser unterrühren.
- 3** In einem größeren Topf oder Wok 1 EL Kokos- oder Rapsöl erhitzen und Brokkoliröschen, Paprikastücke und Möhrenstifte darin 2–3 Minuten anbraten. Restliche helle Sojasauce, dunkle Sojasauce und Sambal Oelek untermischen. Die Bohnensprossen hinzufügen, den Deckel auflegen und die würzige Gemüsepfanne 5–6 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
- 4** Währenddessen in einer größeren Pfanne das restliche Kokos- oder Rapsöl erhitzen. Das Seelachsfilet je nach Größe in Portionsstücke teilen und im heißen Öl 3–4 Minuten braten, Dabei leicht mit Salz und Pfeffer würzen und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
- 5** Abschließend den Sesam unter die Gemüsepfanne mischen und die Gemüsepfanne mit dem gebratenen Seelachs und der Mango-Curry-Sauce anrichten.

Tipps

Anstelle von Seelachs können Sie auch dickfleischigeres Fischfilet verwenden, zum Beispiel Kabeljau oder Rotbarsch. Verlängern Sie dann entsprechend die Bratzeit des Fisches.