

Asiatische Fischpfanne

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 20 Min.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 7 Min.

4 Fischfilets (z. B. Kabeljau, Scholle)

1 EL Bio-Kokosöl

4 kleinere Zucchini

8 Frühlingszwiebeln

1 kleine Chilischote

1 cm Ingwer

20 ml Bio-Kokosblüten Vinaigrette

„Nectar Dream“

frische Korianderblättchen oder glatte Petersilie

Salz

schwarzer Pfeffer

1

Die Chilischote, die Zucchini, die Frühlingszwiebeln und den geschälten Ingwer klein schneiden.

2

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. fünf Minuten anbraten.

3

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, zum Gemüse geben und etwa 5 Minuten bei nicht zu hoher Temperatur braten.

4

Die Fischpfanne mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und den gehackten Koriander vorsichtig unterheben.

5

Mit der Kokosblüten-Vinaigrette ablöschen und sofort servieren.