Seelachs
auf Wok-Gemüse

Zutaten:
für 4 Personen

600g Seelachsfilet
6 EL Teriyaki- Marinade
400g Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln
200g Mungobohnen-sprossen
20g Ingwer
6 EL Maiskeimöl
Salz, Pfeffer
2 EL Speisestärke

Zubereitung:

1. Seelachsfilet waschen, trockentupfen und in mundegerechte Stücke schneiden.
2. Mit 4 EL Teryaki-Marinade beträufeln und abgedeckt kalt stellen.
3. Möhren waschen, schälen und raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein würfeln.
4. Ingwer und vorbereitetes Gemüse in 3 EL heißem Öl im Wok oder großen Pfanne ca. 5 Minuten unter Rühren braten.
5. Mit den restlichen 2 EL Teriyaki-Marinade, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse herausnehmen und warm stellen.
6. Fisch trockentupfen, pfeffern und in Stärke wenden. Die überschüssige Stärke abklopfen und den Fisch in restlichen 3 EL heißem Öl ca. 5 Minuten braten.
7. Mit dem Gemüse anrichten.

TIPP Conny Götte:
Dazu passt sehr gut Reis als Beilage.