

RED SNAPPER VOM GRILL MIT WOKGEMÜSE

4 PERSONEN

Wok

ZUTATEN

RED SNAPPER

- 4 Red Snapper à 600 g, küchenfertig
- Fleur de Sel
- Rapsöl



WOKGEMÜSE

- 1 Peperoni gelb, gewaschen, entkernt, in Streifen geschnitten
- 1 Peperoni rot, gewaschen, entkernt, in Streifen geschnitten
- 3 Frühlingszwiebeln, gewaschen, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 200 g Kefen, gewaschen, in Streifen geschnitten
- 200 g Mini-Maiskolben, gewaschen, halbiert
- 1 Chinakohl, gewaschen, in Streifen geschnitten
- 200 g Sojasprossen, gewaschen, gut abgetropft
- 2 Chillischoten rot, gewaschen, entkernt, fein gehackt
- 1 Bund Koriander, gezupft, grob gehackt
- 1 *Limone, Abrieb und Saft
- *Sojasauce
- *Austernsauce
- *Sesamöl
- *Sweet-Chilli-Sauce
- *Fleur de Sel
- *Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Rapsöl, zum Anbraten



ZUBEREITUNG

RED SNAPPER

Den Rost des Elektrogrills mit Rapsöl einfetten. Den Elektrogrill auf 180°C stellen. Den Red Snapper beidseitig ca. 10 Minuten grillieren.

WOKGEMÜSE

Den Wok mit Rapsöl erhitzen und das Gemüse den Zutaten folgend kurz anbraten. Zum Schluss die Sojasprossen, Chilischoten und den Koriander hinzugeben, mit den *Zutaten abschmecken.

Rezept von Eckehard Brummund

