2A

Fish

Marokkanische Meeresfrüchte

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einem Wok erhitzen. Zwiebel und Knoblauch leicht andünsten. Dann Weißfisch und Tintenfisch hinzufügen. Curry, Kreuzkümmel, Chili, Ingwer und Sambal hinzufügen und umrühren. Jetzt das Gemüse hinzufügen. Die Fischbrühe und Garnelen hinzufügen und ca. 8 Minuten sanft weiterkochen lassen. Zuletzt Sojasoße, Petersilie und Koriander hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 50 g Weißfisch, in Stücken
- [ ] 50 g Muscheln
- [ ] 30 g Garnelen
- [ ] 30 g Tintenfischringe
- [ ] 5 g Petersilie
- [ ] 5 g Koriander
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 100 g rote Paprika in Stücken
- [ ] 50 g Champignons in Vierteln
- [ ] 50 g Lauch in Ringen
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 250 ml Fischbrühe
- [ ] 1 Messerspitze Currypulver
- [ ] 1 Messerspitze Chilipulver
- [ ] 1 Messerspitze Kreuzkümmelpulver
- [ ] 1 Messerspitze frischer Ingwer
- [ ] 1 Messerspitze Sambal
- [ ] 1 TL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 TL Olivenöl
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**350 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**15 g**
Eiweiß	**35 g**