

Kabeljau „Asia Style“

Zubereitungszeit **45 Minuten**

Kalorien pro Portion **511**



Zutaten für 4 Personen

200 g Duftreis
4 Kabeljaufilets
2 EL Zitronensaft
10 EL Kikkoman Wok Sauce
1 Zucchini
1 Aubergine
250 g Champignons
4 EL Sesamöl
frisch gemahlener Pfeffer
Koriander
50 g gehackte Erdnüsse

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Kabeljau waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und 4 EL Wok Sauce beträufeln und kurze Zeit durchziehen lassen.
3. Zucchini und Aubergine waschen, vierteln und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und halbieren. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen. Kabeljaufilet dazugeben, anbraten und herausnehmen. Restliches Öl und Gemüse in den Wok geben, ebenfalls anbraten und unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten garen.
4. Kabeljaufilet und Reis dazugeben, kurz mit erhitzen und alles mit restlicher Wok Sauce und Pfeffer pikant abschmecken. In der Zwischenzeit Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne rösten, mit Koriander überstreuen und servieren.

Guten Appetit!