



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Bami Goreng mit Rotbarsch

Zutaten für 4 Personen:

400 g Pazifisches Rotbarsch-Filet
1-2 EL Zitronensaft
3 EL Pflanzenöl
750 g TK-Bami Goreng
100 g Zuckerschoten
4 Frühlingszwiebeln
50 g geröstete Erdnusskerne
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl erhitzen, Rotbarsch dazugeben, von beiden Seiten anbraten und herausnehmen.
2. Bami Goreng mit restlichem Öl in das verbliebene Bratfett des Fisches geben und nach Packungsanweisung zubereiten. Fischfilet auflegen und abgedeckt einige Minuten ziehen lassen.
3. Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bami Goreng mit Rotbarsch, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Erdnüssen garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 580 kcal/ 2430 kJ
Eiweiß: 42 g
Fett: 28 g
Kohlehydrate: 36 g