

Losos v rýžovém papíru

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: Jílek

Suroviny

Lachsfilet im Reisblatt

4 (

Kategorien

Fisch

Wok

Zutaten

250 Gramm Lachsfilet

1 Essl. Sojasauce etwas Salz

Etwas Weißer Pfeffer aus der Mühle

1 Essl. Geriebener Meerrettich

4 Reisblätter

2 Schalotten

200 Gramm Frische Sojabohnensprossen

4 Essl. Erdnussöl

250 Gramm Gestückelte Tomaten (aus der Packung)

1 Teel. Weißweinessig

2 Essl. TK-Schnittlauch

Postup

Zubereitung

1. Den Lachs in 4 Stücke schneiden und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Die Filetstücke mit dem Meerrettich bestreichen.

2. Die Reisblätter jeweils in kaltem Wasser einweichen, nebeneinander auf ein sauberes Geschirrtuch legen und etwas trocknen lassen. Je 1 Filetstück auf ein Reisblatt legen und einwickeln. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Sprossen waschen und gut abtropfen lassen.

3. Den Wok erhitzen, das Öl hineingeben, die Lachspäckchen mit der Naht nach unten in den Wok legen und von allen Seiten 3 bis 4 Minuten braun braten. Die Päckchen vorsichtig herausnehmen und warm stellen.

4. Die Schalotten im Wok kurz andünsten. Die Tomaten und das Sprossengemüse 1,5 Minuten mitdünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

