1A+1B Fisch

Seezungenröllchen mit Brokkoli-Curry-Püree

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Die Nudeln ca. 10 Minuten in reichlich Wasser kochen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln, Ingwerwurzel, Spanische Chili und die Schalotte kurz andünsten. Sojasprossen, Sojasoße und Limettensaft hinzufügen und ca. 1-2 Minuten mitbraten. Die Nudeln abgießen, in kleine Stücke schneiden und mit den Sojasprossen vermengen. Die Seezungenfilets mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Filets auf beiden Seiten goldbraun und gar braten. Dann aus den Seezungenfilets kleine Röllchen formen. Diese Röllchen mit der Nudel-Sojasprossen-Mischung füllen und das Röllchen mit einem Cocktailzahnstocher in Form halten.
2. Die Brokkoliröschen ca. 5 Minuten in der Brühe kochen und abtropfen lassen. Die Kochsahne light hinzufügen und den Brokkoli mit einem Stabmixer pürieren. Das Currypulver hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit den Mandelblättchen (ab Phase 2) garnieren und mit den Seezungenröllchen servieren.
3. Achtung! Dies ist ein Rezept für besondere Anlässe und Feiertage. Wählen Sie maximal 4 Mal pro Jahr ein Rezept aus dieser Kategorie, wenn Sie sich in Phase 1 oder 2 des PS. food & lifestyle Schlankheitsprogramms befinden.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 4 Seezungenfilets
- [ ] 2 Handvoll Sojasprossen
- [ ] 3 Frühlingszwiebeln in Ringen
- [ ] 1 Schalotte, gewürfelt
- [ ] 2 cm Ingwerwurzel, geschält und fein geschnitten
- [ ] 1 Spanische Chili, fein geschnitten
- [ ] 1 EL Limettensaft
- [ ] 2 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Sesamöl
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz