



SUPERSCHNELLER LACHS AUS DEM WOK

Das Wok-Gericht vorbereiten

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen • Den Reis hineingeben und nach Packungsanweisung garen • Inzwischen den Lachs gleichmäßig in 2,5 cm große Stücke schneiden • Die Erdnuskerne im Mörser zerstoßen oder in ein sauberes Küchentuch oder einen Gefrierbeutel packen und auf einer festen Unterlage mit einem Nudelholz in Stückchen schlagen • Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden • Chili in feine Streifen schneiden • Die Korianderblätter abzupfen und beiseitestellen, die Stiele fein hacken

Das Wok-Gericht zubereiten

Einen Wok kräftig erhitzen und 2 Schuss Erdnussöl hineingießen • Knoblauch, Ingwer, den Großteil des Chilis und die Korianderstiele zufügen und 30 Sekunden pfannenrühren • Die Currypaste dazugeben und weitere 30 Sekunden pfannenrühren • Den Lachs in den Wok geben und etwa 1 Minute garen • Die Zuckerschoten und die Kokosmilch hinzufügen und noch 1 Minute mitgaren • Nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen

Das Wok-Gericht servieren

Den fertig gegarten Reis abseihen, abtropfen lassen und auf zwei Schalen verteilen • Darauf den Lachs mit der Sauce geben • Mit den Sprossen und Erdnüssen bestreuen • Die Limette halbieren und über jede Portion etwas Saft träufeln • Mit den restlichen Chilistreifen und den Korianderblättern bestreuen

Schneller können Sie kaum zu einem wundervollen Essen kommen! Der Lachs selbst ist in etwa 5 Minuten vor- und zubereitet. Setzen Sie also den Reis unbedingt rechtzeitig auf, sonst ist ihr Wok-Gericht, bis er gar ist, schon wieder kalt. Übrigens würden auch Nudeln ausgezeichnet dazu passen und anstelle der von mir genannten Currypaste können Sie ebenso jede andere verwenden.

Für 2 Personen

Meersalz	200 ml Kokosmilch aus der Dose
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer	1 Handvoll
200 g Basmati- oder Wildreis	Sojabohnensprossen
350 g Lachsfilet, enthäutet und entgrätet	1 Limette
1 Handvoll frische Erdnuskerne	
1 Knoblauchzehe	
1 daumengroßes Stück frischen Ingwer	
1 frische, rote Chilischote, evtl. die Samen entfernt	
1 Bund frisches Koriandergrün	
Erdnussöl	
1 gehäufte EL Patak's Tandoori Curry Paste	
1 Handvoll Zuckerschoten	