

KOREANISCHER FISCHWOK

Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

8 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menükosten ca.

Chf. 2.40

Nährwert pro Rezept

450 Kcal, 34 g Fett, 7 g KH

Zutaten

2 g Sonnenblumenöl

20 g Karotten, feine Streifen

20 g Rote Zwiebeln, feine Streifen

4 g Pak Choi (Senfkohl), feine Streifen

20 g Zucchini, feine Streifen

10 g Lauch, feine Streifen

1 alles andünsten

15 g Asia Frühlingszwiebeln, feine Streifen

1 g Thaibasilikum, feine Streifen

1 g Ingwer, hacken

13 g Sojasauce

100 g Pangasius (oder Angebot), würfeln

3 g RedLine Korea

2 zugeben, aufkochen, 5 Min ziehen lassen