

Vietnamesische Fischwürfel süss-sauer mit Ananas und Peperoni

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit pro Rezept

10 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.20

Nährwert pro Rezept

338 Kcal, 16 g Fett, 18 g KH

Zutaten

1 cl	Sonnenblumenöl		
30 g	Zwiebeln, hacken		
60 g	farbige Peperoni, würfeln	<u>1</u>	Zwiebeln andünsten Peperoni zugeben und mitdünsten
6 cl	Gemüsebouillon (RL Gewürz)	<u>2</u>	ablöschen
60 g	Ananas, würfeln		
1 cl	Sweet Chili Sauce		
2 cl	Essig		
2 g	Zitronengrasstängel, zerdrücken		
1 g	Ingwer, hacken		
1 g	Kafirlimettenblätter, zerdrücken	<u>3</u>	zugeben ca. 10 Min. weichkochen
2-4 g	Maizena	<u>4</u>	abbinden
120 g	Fischwürfel		
	Vietnam Wok (RL Gewürz)	<u>5</u>	Fisch würzen 4-5 Min. in der Sauce ziehen lassen