



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Fisch mit Panch Phoran Gemüse

Fisch mit Panch Phoran Gemüse

300 g Kartoffeln, in Würfel geschnitten

0.5 Kopf Blumenkohl, in Würfel geschnitten

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

4 Teelöffel Panch Phoran Gewürzmischung

1 Teelöffel Ingwer, fein gerieben

2 Esslöffel Lien Ying Thai Chili Sauce süß-scharf

2 Handvoll Blattspinat, klein gehackt

Etwas Salz& Pfeffer

4 Esslöffel Naturjoghurt

Etwas Koriander, frisch

1 Stück(e) Zitrone

300 g Fischfilets

4 Esslöffel Mehl, gewürzt mit 1/2 TL Salz

2 Teelöffel Butter

Fisch mit Panch Phoran Gemüse

1.

Ofen auf 220°C vorheizen. Kartoffeln und Blumenkohl in einer Schüssel mit Olivenöl, Panch Phoran-Gewürzmischung, Ingwer und Chilisauce vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech mit Backpapier geben, etwa 15 min. im Ofen rösten lassen und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

In einer kleinen Schüssel den Joghurt, mit 2 EL gehackten Koriander und dem Saft einer halben Zitrone verrühren. Gut verrühren und beiseitestellen.

Den Fisch (ohne Schuppen und Gräten) mit Papiertüchern trocken tupfen. Gewürztes Mehl in eine flache Schüssel geben und den Fisch damit leicht bestäuben.

Butter in einer Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Fisch auf jeder Seite braten, bis er durch ist. Saft einer halben Zitrone darüber gießen.

Den Spinat zu den gerösteten Kartoffeln und Blumenkohl geben. Auf zwei Teller legen und mit dem Fisch jeweils belegen. Mit dem Korianderjoghurt beträufeln und mit Koriander garnieren.