

## Lecker Hecht in Kokossoße mit Wokgemüse©

Es wird benötigt:

- Hecht in Tranchen
- 1-2 Dosen Kokosmilch
- Currypaste(rot, gelb, grün)
- Wurzelgemüse (Möhren, Petersilienwurzel, Selleriestücke, Zwiebeln),
- 1 Stück Ingwer( nimmt etwas den fischigen Geschmack)
- Mehl, Gewürze divers



Den Hecht abwaschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Hechttranchen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Nicht zu lang, sonst wird er zu trocken.

Derweil in einem Bräter das gewürfelte Wurzelgemüse ebenfalls in Öl anschwitzen, 1-2 gehäufte Kaffeelöffel Currypaste hinzufügen und mit der Kokosmilch aufgießen. Das ganze kurz aufkochen, dann die Hechttranchen in den Bräter legen und abgedeckt im Ofen bei 180°C ca. 15-20min schmoren. Die Flüssigkeit sollte nicht kochen, nur simmern. Eventuell die Hitze herunterdrehen.



Für das Wokgemüse kann im Prinzip jegliches Gemüse verwendet werden.

Ich nehme gern:

roten Paprika, Sojabohnenkeime,  
Muh-err Pilze, Bambussprossen, Zuckerschoten  
und Frühlingszwiebeln.



Das Gemüse in Streifen oder Stücke schneiden.

Etwas Erdnussöl in einem Wok oder großen Pfanne erhitzen. Das harte Gemüse zuallererst in den Wok geben und Pfannenrühren. Dann nach und nach die restlichen Zutaten zufügen und mit Sojasoße, Zucker, Salz, 5-Gewürz-Pulver und je nach Vorliebe Currypaste oder Chili abschmecken.

Als Beilage empfiehlt sich Reis und kräftiges Bier!

Viel Spaß beim Nachkochen!