



Seehecht auf tomatiger Tom-Yam-Brühe

mit Zitronengras, Pak Choi und Glasnudeln



ca. 35min



2 personen

Fisch eignet sich super als Suppeneinlage - und dieser goldbraun gebratene Seehecht ganz besonders. Er badet in einer tomatigen Brühe, die so aromatisch ist, dass man es kaum in Worte fassen kann. Darin finden sich Zwiebeln, Zitronengras, Gewürze, frische Kräuter, Limette und Fische. Bei so viel Geschmack kann ja nichts schiefgehen! Und wenn dann noch zarte Glasnudeln und Pak Choi dazukommen, ist echt alles gut.

Wat je van ons krijgt

- 2 heekfilets ⁴
- 2 zakjes Indonesische kruidenmix
- 1 ui
- 1 stengel citroengras
- 3 tomaten
- 1 blikje tomatenpuree
- 20g verse kruidenmix: koriander en dille
- 1 onbehandelde limoen
- 1x babypaksoi
- 20ml vissaus ⁴
- 100g glasnoedels

Wat je thuis nodig hebt

- 1 teen knoflook
- 1 el boter ⁷
- ½tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 539kcal, vet 17.4g, koolhydraten 67.8g, eiwit 28.2g



1. Vis bakken

Spoel de **heekfilets** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Verhit een grote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **vis** 4-6min per kant samen met de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout



4. Tomaten meebakken

Voeg nu **⅔ van de tomatenblokjes** toe en bak ca. 5min mee onder regelmatig roeren tot ze uit elkaar vallen. Snijd de **verse kruidenmix incl. steeltjes** grof. Halveer de **limoen** en pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. **Trek de __bladeren van de paksoi** los en snijd in de lengte doormidden.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Snijd het **witte deel** van de **citroengrassstengel** in flinterdunne plakjes. Tip: Bewaar het **groene deel** van de **citroengrassstengel** voor een kopje thee. Haal de **vis** uit de kookpan en leg apart. Zet het vuur middelhoog en smelt 1el boter in dezelfde pan.



5. Bouillon koken

Doe de **groenten, limoensap** en **vissaus** in de pan en blus af met 500ml water. Voeg de **helft van de verse kruiden** en de **paksoi** toe en breng aan de kook. Zet vervolgens het vuur helemaal laag en laat 5-7min pruttelen. Voeg de **rest van de tomatenblokjes** toe aan de **bouillon** en verwarm ca. 2min.



3. Bouillon bereiden

Doe de **ui** en **citroengras** met een flinke snuf zout in de pan en fruit in ca. 5min glazig. Schep regelmatig om. Snijd de tomaten in grove stukken. Pel de knoflook en snijd of rasp fijn. Voeg de **tomatenpuree**, de **rest van de kruidenmix**, de knoflook en ½tl honing toe aan de pan en bak ca. 2min mee tot de tomatenpuree donkerder wordt.



6. Noedels garen

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken, 3-5Min. gar ziehen lassen und in ein Sieb abgießen. Die **Tom-Yam-Brühe** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Honig abschmecken, dann mit den **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Fisch** und den **restlichen Kräutern** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.