

# SINGLE REZEPT

  
DER FRISCH-FISCH

## Red Snapper mit Wok-Gemüse

**1 Person** 200 g Filets (mit oder ohne Haut)  
Olivenöl oder Bratbutter  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Wok-Gemüse:  
150 g Gemüse (Lauch, Zucchetti,  
Peperoni, Sojasprossen), 2 EL Sesamöl,  
2 EL Gemüsebouillon, 1 KL Sojasauce



# SINGLE REZEPT

Serie Zwei  
29/32

von Andreas Altorfer

## Red Snapper mit Wok-Gemüse

Filets würzen, braten, 5 Min. Gesamtbratzeit (zuerst die Hautseite, dann die Fleischseite). Warm stellen. Gemüse in Sesamöl und Gemüsebouillon dünsten. Sojasauce dazu. Anrichten und Filets darauf legen.

### Tipp

Dazu eine rote Curry-Sauce servieren.

Für dieses Gericht eignen sich auch Seezunge, Sill Snapper oder St. Pierre.