



Glasnudelsalat mit Pangasiusfilet

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sojasauce	4 EL
Sonnenblumenöl	2 EL
Currypaste, rot	1 EL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Zitronensaft	3 EL
Ananas	1 St.
Glasnudeln	200 g
Edamame, tiefgefroren	150 g
Pangasiusfilet	600 g
Frühlingszwiebeln	4 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	50 g
Sesam, weiß	1 EL
Petersilie, frisch	0.25 Bund

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Ananasschneider

1. Marinade

Verrühre Sojasoße, Sonnenblumenöl, Currypaste, Pfeffer und Zitronensaft in einer großen Rührschüssel miteinander.

2. Glasnudelsalat

Schäle die Ananas und schneide sie in kleine Würfel oder entferne den Kopf der Ananas und verwenden einen Ananasschneider um schöne runde Scheiben herauszuschneiden

3. Lege die Glasnudeln in 800ml kochendes Wasser und lasse sie für ca. 6 Minuten ziehen. Koche die Edamame für etwa 5 Minuten in Salzwasser und gieße sie ab. Brate das Pangasiusfilet in einer Pfanne oder auf einem Kontaktgrill etwa 10 Minuten an, bis es durch ist.

Tipp: Ich habe ein bereits mariniertes Pangasiusfilet verwendet. Wenn du Natur-Filets verwendest, marinieren den Fisch mit etwas Pfeffer, Salz, Limette und Koriander.

4. Schneide in der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln fein und hacke die Erdnüsse grob. Nimm die Glasnudeln aus dem Wasser heraus. Gib sie mit den Frühlingszwiebeln, dem Sesam, den Erdnüssen und den Edamame in eine Schüssel, übergieße sie mit der Marinade und vermische alle Zutaten. Brate die Ananasscheiben in einer Pfanne oder Kontaktgrill kurz an.

5. Serviere nun das Gericht. Gib dazu zwei Ananasscheiben auf einen Teller und platziere den Glasnudelsalat darüber. Lege das Fischfilet dazu und bestreue alles nach

Belieben mit Petersilie oder Koriander.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	598 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	15 g