

Gegrillter Pak Choi mit Fisch Steaks



Zutaten für 4 Personen

- ½ Granatapfel
- 4 Baby Pak Choi
- 600 g weißes Fischfilet (z. B. Seeteufel)
- Salz
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL kleine getrocknete Chilischote
- 2 EL Sesamöl
- 6 EL Sojasauce / 1 TL Fischsauce
- 2 TL Limettensaft
- ½ TL Rohrohrzucker
- 30 g schwarzer Sesam (2 EL)

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 20 min

Kalorien: 297 pro Portion

Zubereitungsschritte

1. Aus der Granatapfelhälfte die Kerne herauslösen. Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. Fischfilet mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in daumendicke rechteckige Steaks schneiden.
2. Pak Choi und Fisch leicht salzen, mit Rapsöl bepinseln und auf einem sehr heißen Grill unter Wenden ca. 6 Minuten grillen.
3. 2 Chilischoten fein zerstoßen, Rest beiseitelegen. Zerstoßene Chilis mit Sesamöl, Sojasauce, Fischsauce, Limettensaft und Rohrohrzucker mischen.
4. Fischsteaks mit Pak Choi auf Tellern anrichten, mit Sesam, Granatapfelkernen und beiseitegestellten Chilis bestreuen und vor dem Servieren mit der Sauce beträufeln.

<https://eatsmarter.de/rezepte/gegrillter-pak-choi-mit-fischsteaks>