

Chilipaste-Soße mit Meeresfrüchten und Reis

Für zwei Personen

100 g Pangasiusfilet	100 g Tintenfisch	100 g Garnelen
500 g Jasmin-Reis	1 Paprika, gelb	50 g Zuckerschoten
4 Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
4 EL Sojasauce	4 EL Fischsauce	1 Bund Thai-Basilikum
3 rote Chilis	1 Peperoni	5 EL geröstete Chilipaste
4 EL Erdnussöl	Pflanzenöl, Mehl	Salz, Pfeffer

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Die Peperoni sowie die Paprika waschen, halbieren, die Kerne entfernen und beides fein hacken. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Chilis halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden. Das Erdnussöl in den Wok geben und erhitzen. Die klein geschnittene Chili und den Knoblauch in den Wok geben. Anschließend die Zwiebel zugeben. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Das Pangasiusfilet waschen, trocken tupfen, in Mehl wenden und anschließend in der Pfanne beidseitig anbraten. Die Garnelen schälen, waschen und den Darm rausschneiden. Den Tintenfisch waschen und trocken tupfen. Beides in den Wok geben und mit anbraten. Anschließend das Nam Prik Pao (geröstete Chilipaste), etwas Fischsauce und Sojasauce mit in den Wok geben und alles fünf Minuten anbraten. Nach den fünf Minuten die Paprika und die Peperoni in den Wok geben und weiter garen. Die Lauchzwiebel waschen, trocknen und klein schneiden. Das Thai-Basilikum waschen und trocken tupfen. Anschließend beides mit in den Wok geben. Am Ende den gebratenen Fisch in den Wok geben und mit der restlichen Soja- und Fischsauce abschmecken. Das Pad Nam Prik Pao mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Paul Rathjen am 11. Februar 2013