

Fischpfanne mit Nudeln

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

615,3 kcal • 2,5 g Fett • 3,7% Fettkalorien

Zutaten

400 g Bandnudeln

500 g TK-Fisch-Filet

1 EL Sherry

1 Eiweiß

1 EL Speisestärke

1 rote Paprikaschote

100 g Bambussprossen

1 TL Sonnenblumenöl

2 Gläser Fix für Chinagericht süß-sauer

Zubereitung

1. Die Bandnudeln nach Anweisung auf der Packung zubereiten und abtropfen lassen.
2. Das Fisch-Filet in Würfel schneiden. Sherry, Eiweiß und Speisestärke verrühren, die Fischwürfel darin wenden und 10 Minuten stehen lassen.
3. Die Paprika in feine Streifen und die Bambussprossen in Stifte schneiden. In einem beschichteten Wok oder einer Pfanne Öl heiß werden lassen und den Fisch und das Gemüse darin unter Rühren braten, herausnehmen. Fix für Chinagericht einrühren, zum Kochen bringen. Nudeln, Fisch, Paprika und Bambussprossen zugeben, untermengen und heiß werden lassen.

Tipp: Servieren Sie dazu Salat.