

Sesam-Lachs & Wok-Gemüse & Kardamom-Reis & Soja-Sauce

2,4 kg Lachsfilet	Lachs Enthäuten, säubern und dann in Stücke schneiden.
8 EL Sesam	Limette auspressen und mit Manis Ketchup, Paprika,
4 EL Manis Ketchup	Salz & Pfeffer verrühren, den Lachs marinieren und auf ein Backblech geben.
1 Limette	Sesam mit Salz und Erdnussöl verrühren und auf den Fisch geben.
Paprika	Backofen, Heissluft, 250°C, ca. 12 Minuten backen.
Salz & Pfeffer	
Erdnussöl	
1 Brokkoli	Gemüse putzen und klein scheiden.
4 Paprika	Alles nacheinander in Erdnussöl anbraten und mit Salz & Pfeffer würzen.
1 Pkt Zuckerschoten	
1 Bd Frühlingszwiebeln	
250 g Shitake-Pilze	
1 China Kohl	
2 Zwiebel	
2 Knoblauchzehe	
Salz & Pfeffer	
Erdnussöl	
6 Tassen Basmati-Reis	Basmati-Reis waschen und mit 12 Tassen Wasser, Kardamom Kapseln
5 Kardamom Kapseln	und Salz in einen ungelochten Gareinsatz geben und im
Salz	Dampfgarer
	bei 100°C, 15-20 Minuten garen.
2 Zwiebeln	Zwiebel, Knoblauch und Ingwer pellen und würfeln und in Öl andünsten,
4 Knoblauchzehen	mit Zucker karamelisieren, mit Sojasauce, Manis Ketchup und Tomatensugo
30 g Ingwer	ablöschen.
1 Chilischote	Chili Schote zufügen und cremig einköcheln lassen.
250 ml Sojasauce	Durch ein Sieb geben und abschmecken.
150 ml Manis Ketchup	
500 ml Tomatensugo	
1-2 EL Zucker	
1-2 EL Öl	