

## Reismudeln mit Meeresfrüchten und Chili

Zutaten für 2 Portionen :

150 g breite Reismudeln  
3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 scharfe rote Chilischote  
100 g Garnelen  
100 g Tintenfischringe, natur  
125 g Rotbarschfilet  
50 g Staudensellerie  
2 Tomaten  
1 TL Tomatenmark  
4 EL heißes Wasser  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Sojasauce  
1 EL Worcestersoße  
Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zur Garnierung: frisch geschnittenes Basilikum oder Petersilie

### Zubereitung :

Für die Reismudeln mit Meeresfrüchten zuerst das Gemüse vorbereiten. Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls ganz fein würfeln. Den Staudensellerie putzen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Tomaten einritzen und kurz in heißes Wasser legen, enthäuten und entkernen und klein würfeln.

Garnelen schälen und Darm entfernen. Die Tintenfischringe halbieren und das Fischfilet in ca. 1/2 cm dünne Streifen (mundgerecht) schneiden. 2 EL Olivenöl, mit dem Chili und dem kleingewürfeltem Knoblauch verrühren und die Meeresfrüchte unterheben. Abgedeckt im Kühlschrank 30 Minuten marinieren lassen.

Das restliche Öl in einem Wok erhitzen und die marinierten Meeresfrüchte und den Staudensellerie Portionsweise bei starker Hitze pfannenrühren bzw. braten (ca. 2 Minuten). Das Tomatenmark ebenfalls kurz mit anbraten und warm stellen. In der Zwischenzeit die breiten Reismudeln mit kochendem Wasser übergießen und 2 Minuten (je nach Packungsanleitung) quellen lassen. Nun für die Reismudeln mit Meeresfrüchten die Reismudeln abgießen, mit einem Messer etwas durchschneiden und mit Zitronensaft und etwas heißes Wasser in den Wok geben. Meeresfrüchte und die Tomatenstückchen vorsichtig unterheben und nochmals kurz erhitzen und dann mit Sojasauce, Worcestersoße, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Zum Schluss die Reismudeln mit Meeresfrüchten mit geschnittenem frischem Basilikum bestreuen (ersatzweise Petersilie) und sofort servieren.

Tipp: Wer mag kann auch ein paar Muscheln dazugeben.

