Laotischer Fischwok mit Kräutern

für 1 Person	
Vorbereitungszeit	10 Minuten
Kochzeit	8 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv
Menukosten ca.	Chf. 2.40
Nährwert pro Rezept	450 Kcal, 34 g Fett, 7 g KH

Zutaten

100 g	Pangasius (oder Angebot), würfeln		
10 cl	Sonnenblumenöl	1	kurz anbraten zur Seite stellen und warm halten
20 cl	Sonnenblumenöl		
20 g	Karotten, feine Streifen		
20 g	Rote Zwiebeln, feine Streifen		
4 g	Pak Choi (Senfkohl), feine Streifen		
20 g	Zucchetti, feine Streifen		
10 g	Lauch, feine Streifen	2	Öl erhitzen Gemüse der Reihe nach zugeben und andünsten
15 g	Asia Frühlingszwiebeln, feine Streifen		
1 g	Thaibasilikum, feine Streifen		
1 g	Kafirlimette, feine Streifen		
1 g	Ingwer, hacken	3	zugeben, kurz mitdünsten
1 dl	Woksauce (siehe separates Rezept, Kategorie/Saucen) LaosWok (RL Gewürz)	4	ablöschen und aufkochen Fischwürfel zugeben nach Belieben wüzen