

Fisch Rezepte

Bunte Fischpfanne

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch

500 g Fischfilets; z.B. Zander
- in breiten Streifen
1 Teel. Maisstärke

2 Essl. Pikante Sojasauce
Erdnussöl; zum Braten

1 Essl. Maisstärke
1 Teel. Zucker
1/2 Teel. Sambal Olek
1 Essl. Fischsauce

Sauce

2 Essl. Pikante Sojasauce
3 Essl. Weißwein
3 Essl. Wasser

Gemüse

200 g Sojasprossen; ab gespült
- gut abgetropft
3 Bundzwiebeln, mit dem Grün
in ca.1cm breiten Streifen
300 g Grüner Chinakohl; in ca. 2

- cm breiten Streifen
1 kleine Roter Chili/Peperoncino
- entkernt
in feinen Streifen
2 Knoblauchzehen; gescheibelt

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platten und Teller vorwärmen.

Fisch mit Haushaltspapier trocken tupfen, Maisstärke und Sojasauce verrühren, mit dem Fisch mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. zehn Minuten marinieren. Öl in einer großen beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Fisch portionenweise ca. zwei Minuten anbraten, herausnehmen, warm stellen.

Sauce: Alle Zutaten verrühren, zugedeckt beiseite stellen.

Gemüse: Evtl. wenig Öl in dieselbe Bratpfanne geben, Sojasprossen bis und mit Knoblauch begeben, ca. fünf Minuten rührbraten. Sauce begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 1 Minuten köcheln.

Servieren: Gemüse auf der vorgewärmten Platte anrichten, Fischstreifen darauf legen, sofort servieren.