

Kabeljau mit Chili-Gemüse

Zutaten:

Für 4 Personen

- 4 Kabeljaufilets, je 150g
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 4 kleine frische rote Chilischoten
- 30g Ingwer in Sirup aus dem Glas
- 1 Esslöffel Mehl
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 6 Esslöffel Öl
- 1 Zwiebel
- 300g Zuckerschoten
- 300g Champignons
- 300g abgetropfte Aprikosen aus der Dose
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Brühe (instant)

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Fischfilets abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Chiles entkernen und waschen. Eine Schote fein würfeln, die übrigen in Ringe teilen. Ingwer fein hacken.

Mehl mit Sojasauce, 3 EL Öl, Chiliwürfeln und der Hälfte des Ingwers verrühren. Fisch darin mindestens 30 Minuten marinieren.

Zwiebel abziehen, fein hacken. Zuckerschoten und Pilze putzen. Aprikosen in Spalten schneiden.

Zwiebel in 1 EL heißem Öl andünsten. Pilze darin anbraten, Schoten und Aprikosen zugeben. Mit Chiliringen, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und 10 Minuten dünsten.

Fisch im übrigen Öl von beiden Seiten 3-4 Minuten braten, zum Gemüse servieren.
Beilage: Basmati-Reis.