

Seelachs asiatische Art

Zutaten:

für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 kleine Stange Porree
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Möhre
- 3 Esslöffel Erdnussöl
- 1 Dose Bohnenkeime; 350g
- 4 Esslöffel Sojasauce, pikant
- 1/8 Liter Geflügelbrühe
- 1/8 Liter Weißwein
- 200g fernöstlicher Ketchup
- 1 Teelöffel Zucker
- 3 Esslöffel Stärkemehl
- Öl zum Ausbacken für den Fisch
- 750 g Seelachsfilet
- Jodsalz
- 10g Ingwer frisch gerieben
- 1 Ei

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:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Porree, Paprikaschote und Möhre waschen und putzen. Porree und Möhre in Streifen, Paprikaschote in Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Die Möhre als erstes hineingeben, da sie die längste Gärzeit hat. Dann die Paprika zufügen, Porree und Zwiebel zum Schluss. Bohnenkeime abtropfen lassen, unterheben. Sojasauce, Geflügelbrühe, Weißwein und Ketchup angießen, mit einem Esslöffel Stärkemehl bestäuben und etwas köcheln lassen.

Dann mit Zucker abschmecken. In einem Topf Öl erhitzen. Seelachsfilets mit Jodsalz und Ingwer einreiben, in fingerlange, nicht zu schmale Streifen schneiden. Nacheinander in verschlagenem Ei und dem restlichen Stärkemehl wälzen und im heißen Öl kross ausbacken.

Herausnehmen und zum Gemüse servieren.