

Zanderfilet mit Frühlingszwiebeln

Zutaten:

für 2 Personen

400g Zanderfilet
1 Knoblauchzehe
1 Ingwerstück (1 cm)
1 Frühlingszwiebel; (1)
1 Frühlingszwiebel; (2)
1 Chilischote, rot; (1)
1 Chilischote, rot; (2)
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Sherry, trocken
1 Teelöffel Sesamoel
1/2 Teelöffel Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Koriandergrün

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:

Die Filetstücke waschen, mit Küchenpapier gut trockentupfen. Auf einem flachen, feuerfesten Teller verteilen. Knoblauch und Ingwer schälen, die Frühlingszwiebeln und Chilischoten waschen und putzen. Frühlingszwiebel (1) mit dem Knoblauch und Ingwer fein hacken, Chilischote (1) in feine Ringe schneiden und alles über den Fisch streuen. Frühlingszwiebel (2) und Chilischote (2) längs halbieren, dann quer in 4 cm lange Streifchen schneiden. Dekorativ um und auf die Fischfilets streuen. Die restlichen Zutaten mit den Gewürzen verquirlen, gleichmäßig über den Fisch gießen. Den Teller auf einem Siebeinsatz oder auf umgedrehten Tassen in einem ausreichend großen, etwa zweifingerhoch mit Wasser gefüllten Topf stellen. Den Fisch zugedeckt im heißen Dampf 5 Minuten garen. Auf demselben Teller sofort zu Tisch bringen.

Nach Belieben noch mit etwas Koriandergrün bestreuen