

# Asiatische Fischpfanne aus dem Dutch Oven

## mit Koriander und Kokosmilch

Die Fischfilets kalt abwaschen und in mundgerechte Stücke schneiden.  
Den Fisch mit Sojasoße marinieren und einige Stunden in den  
Kühlschrank stellen.

Das Gemüse putzen. Schalotten, Champignons, Knoblauch und Chilischoten in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten in Streifen, den Koriander und den Ingwer klein schneiden.

Den Dutch Oven vorheizen. Das Erdnussöl erhitzen und die Fischstücke kurz auf beiden Seiten braten. Den Fisch herausnehmen und warm stellen.

Jetzt Schalotten und Knoblauch anbraten. Chili, Ingwer und Paprika dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Dann die Champignons mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls in den Dutch Oven geben. Alles weitere 10 Minuten garen. Die Kokosmilch und den Koriander unterrühren mit Soja- oder Fischsoße abschmecken. Den Fisch dazugeben und weitere 8 Minuten ziehen lassen.

Dazu passt Basmatireis oder Baguette.

|                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| Arbeitszeit        | ca. 30 Minuten           |
| Ruhezeit           | ca. 4 Stunden            |
| Koch-/Backzeit     | ca. 40 Minuten           |
| Gesamtzeit         | ca. 5 Stunden 10 Minuten |
| Schwierigkeitsgrad | normal                   |



### Zutaten für 4 Portionen:

|                |                           |
|----------------|---------------------------|
| 150 g          | Seelachsfilet(s)          |
| 100 g          | Rotbarschfilet(s)         |
| 150 g          | Lachsfilet(s)             |
|                | Sojasauce zum Marinieren  |
| 400 g          | Champignons, braun, bio   |
| 5              | Schalotte(n)              |
| 2              | Knoblauchzehe(n)          |
| 2              | Chilischote(n)            |
| 1 kl. Stück(e) | Ingwer                    |
| 2              | Spitzpaprika, rot         |
| einige Stiele  | Koriander                 |
| 200 ml         | Kokosmilch                |
|                | Erdnussöl zum Braten      |
|                | Fischsauce oder Sojasauce |
|                | Salz und Pfeffer          |

Rezept von: Wirausnz