

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: Wirausz