

Bunte Gemüse - Fischpfanne

Bei diesem chinesischen Gericht Bunte Gemüse – Fischpfanne, wird als bevorzugte Gemüseeinlage der kleinere chinesische Baby Pak Choi verwendet. Pak Choi hat zarte grüne Außenblätter und wird nach innen heller, die Rippen von diesem Kohlgemüse sind schön knackig, weshalb diese Gemüsesorte besonders gut für ein Wokgericht geeignet sind. Anstatt Pak Choi, kann man ersatzweise auch frischen Mangold oder knackfrischen Chinakohl verwenden.

Zutaten: für 2 Personen

250 g Fischfilet frisch oder tiefgekühlt
Salz Zitronensaft zum Würzen
2 EL Speisestärke

Gemüse:

2 Frühlingszwiebeln
2 Pak Choi Stauden (150 g)
Ersatzweise Mangold, Chinakohl
1 frische Möhre
½ rote Paprikaschote
Ein halben Daumengroßes
Stück frischen Ingwer
1 Knoblauchzehe

Außerdem:

50 g ungeröstete Cashewkerne
2 – 3 EL Öl zum Braten
½ - 1 TL Sesamöl zum Beträufeln

Für die Würzsoße zum Ablöschen:

2 EL Reiswein oder trockener Sherry
3 EL helle Sojasoße
6 EL Wasser
2 TL Zitronensaft
1- 2 TL Zucker nach Geschmack
½ - 1 TL Sambal Oelek (scharfe Chilipaste aus dem Glas)
1 gestrichener TL Speisestärke

Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst die Gemüseeinlage vorbereiten:

Möhre schälen, halbieren, der Länge nach in dünne Streifen, anschließend in Vierecke oder Rhombenform schneiden.

Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse entfernen, unter kaltem Wasser waschen, ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Frischen Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln in grobe, Stifte schneiden.

Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

Pak Choi entblättern, den hellen dicken Rippenanteil in längliche Streifen, das Blättergrün in große grobe Stücke schneiden oder zupfen.

Fischfilet (Pangasiusfilet, Viktoriabarschfilet oder eine andere festfleischige Fischart) kurz unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchentüchern trocken tupfen.

Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Für die Würzsoße zum späteren Ablöschen der Gemüsepfanne:

2 – 3 EL **Reiswein oder trockenen Sherry**,

helle Sojasoße (diese helle Soße ist im Gegensatz zur dunklen Sojasoße salziger im Geschmack und färbt das Gericht auch nicht so dunkel), mit den oben angegebenen Zutaten für die Würzsoße in einer



Tasse gut vermischen und neben die Kochstelle stellen.

Eine Beilage wie Reis oder Mie Nudeln nebenher kochen.

2 EL **Speisestärke** in einen flachen Teller einfüllen, die Fischwürfel darin auf beiden Seiten wälzen.

In einer tieferen Pfanne oder der Wokpfanne zunächst 1 EL Öl erhitzen.

Die **Cashewkerne** im heißen Öl rasch ringsum zart goldbraun anbraten, aus dem Fett fischen und in einer kleinen Schüssel für später aufheben.

Den zweiten EL Öl in die Pfanne geben, **die Fischstückchen** ebenfalls im Öl anbraten, die Temperatur zurück schalten und in wenigen Minuten durchbraten.

Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller warm halten.

Jetzt die Pfanne, falls notwendig am Boden etwas reinigen.

Den dritten EL Öl in die Pfanne einfüllen erhitzen, die **Karotten, Paprika, Frühlingszwiebeln, Knoblauch** und die **knackigen Pak Choi Stäbchen** unter ständigem Rühren und Wenden, bei etwas zurück gedrehter Heizstufe

etwa 4 - 5 Minuten schmoren lassen.

Mit der **Würzbrühe** ablöschen, die zarten grünen Pak Choi Blätter hinzu geben und untermischen.

Zuletzt die Fischstücke und die Cashewnüssen nur noch im Gemüse kurz erwärmen.

Kurz vor dem Servieren **wenig Sesamöl** darüber träufeln und sofort in der Pfanne zu Tisch bringen.

Tipp:

Diese Gemüsemischung mit Fischeinlage kann man nun getrennt zu frisch gekochtem Reis oder Mie Nudeln (dies sind asiatische Nudeln mit kurzer Kochzeit) servieren.

Oder die Nudeln oder den Reis gleich mit in die Pfanne geben und unter das Gemüse mischen.

Kalorienangaben

Eine Portion Bunte Gemüse- Fischpfanne, ohne Beilage hat ca. 420 kcal und 22 g Fett