

Fisch mit Bohnensprossen

Bei diesem Rezept Fisch mit Bohnenkeimlingen handelt es sich um ein Fischgericht auf chinesische Art zubereitet.

Zutaten: für 2 Personen

300 g Fischfilet (Seelachs – Rotbarschfilet)
5 – 6 EL Öl zum Ausbacken

Zum Marinieren:

2 EL trockener Sherry oder Reiswein
1 TL Zitronensaft
1 TL Zucker
2 EL Sojasoße hell
1 TL Speisestärke
Eine Messerspitze Ingwerpulver
Eine Messerspitze Fünf Gewürz Pulver

Zum Panieren:

3 EL Speisestärke
Etwas Salz und Pfeffer

Für die Gemüseeinlage:

150 g frische Sojabohnensprossen
½ grüne Paprikaschote
3 Frühlingszwiebeln

Für die Würzsoße zum Ablöschen:

3 EL helle Sojasoße
5 EL Wasser
1 TL Essig
1 TL Zucker
½ TL Sambal Oelek (scharfe Chilipaste aus dem Glas)
1 gestrichener TL Speisestärke

Außerdem:

½ - 1 TL reines Sesamöl

Zubereitung:

Vor dem Kochen zuerst alle Zutaten auf den Tisch stellen.

Anschließend die **Marinade zum Einlegen der Fischwürfel** vorbereiten, dabei auch gleich in einer zweiten Schüssel die **Marinade für die Würzsoße zum Ablöschen** des Gemüses einfüllen.

Frisches oder gefrorenes **beliebiges Fischfilet** mit einem Messer in Fischwürfel von etwa 2x 2 oder 3 x 3 cm schneiden. Besonders gut gelingt dies, bei gefrorenem Fischfilet, bevor es ganz aufgetaut ist. Die aufgeschnittenen Fischwürfel ringsum mit Zitronensaft beträufeln, anschließend in die oben genannte Marinade einlegen und gut 30 – 60 Minuten darin durchziehen lassen.

Grüne Paprikaschote halbieren, die innere weiße Haut und die Kerne entfernen, in schmale Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln in etwa 4 cm lange Streifen schneiden, dabei den unteren hellen Anteil der Zwiebel in vier dicke Zwiebelstücke schneiden.

Frische Sojabohnen- oder Mungo – Bohnenkeimlinge unter kaltem Wasser abspülen.

In eine Pfanne oder der Wokpfanne etwa 6 EL neutral schmeckendes Öl einfüllen.

In eine kleine Schüssel 3 EL Speisestärke mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt einfüllen.

Die nassen Fischwürfel in der Speisestärke wälzen und sofort nacheinander in die Pfanne in das inzwischen erhitzte Öl einlegen und unter Wenden auf allen Seiten knusprig ausbacken, dabei die Temperatur rechtzeitig zurück schalten, damit der Fisch auch im Inneren durchgaren kann und dennoch



eine knusprige Hülle bekommt.

Die vor gebratenen Fischwürfel auf einen Teller legen, zum Warmhalten mit Alufolie abdecken. Nun bis auf einen kleinen Rest das Öl aus der Pfanne wieder entfernen, anschließend im heißen Öl zunächst die Bohnensprossen und Paprikastreifen etwa 1 Minute unter ständigem Wenden sanft anbraten.

Jetzt die Frühlingszwiebeln hinzu geben, wiederum unter weiterem Rühren diese noch etwa 1 ½ Minuten mitschmoren.

Das Gemüse mit dem Inhalt der zweiten Schüssel, der oben angegebenen, Würzsoße ablöschen. Zusätzlich für noch etwas mehr Soße, die übrig gebliebene Marinade vom Einlegen der Fischwürfel mit in die Pfanne geben.

Nach eigenem Geschmack nachwürzen und kurz vor dem Servieren das reine Sesamöl darüber träufeln, wovon das Gericht die typisch chinesische Geschmacksnote erhält, wie man sie vom Chinarestaurant her kennt. Die warm gehaltenen Fischwürfel darüber geben.

Frisch gekocht, sehr heiß, in der Pfanne zu Tisch bringen und zusammen mit frisch gekochtem Reis als leichte Fischmahlzeit auf chinesische Art zubereitet, servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Fisch mit Bohnensprossen ohne Reisbeilage, hat ca. 315 kcal und ca. 12 g Fett