

Fischpfanne mit Tofu süßsauer

Bei dieser Fischpfanne mit Tofu süßsauer werden zuvor sowohl in Würfel geschnittene Fisch- und Tofu-Würfel einzeln in heißem Pflanzenöl angebraten und zusammen mit etwas Gemüse und einer pikant scharfen süßsauer gewürzten Würzsoße in wenigen Minuten in der Pfanne oder dem Wok gebraten und als köstliches chinesisches Wok Gericht zu frisch gekochtem Reis serviert.

Zutaten: für 2 Personen

200 g Fischfilet (Kabeljau, Seelachs etc.)
etwas Salz und Speise- oder Reisstärke
etwas Zitronensaft zum Beträufeln
100 g Tofu (Sojabohnenquark)
2 EL Pflanzenöl zum Braten
2 – 3 Frühlingszwiebeln
1 mittelgroße Möhre
1 halben Daumen großes Stück Ingwer
1 – 2 Knoblauchzehen
Für die Würzsoße zum Begießen:
2 EL trockener Sherry oder Reiswein
2 – 3 EL Sojasauce hell
1 TL Zitronensaft
2 TL flüssiger Honig
2 EL Wasser
1 TL Sambal Oelek (scharfe Chilisoße)



Zubereitung:

Für die Zubereitung von dieser **Fischpfanne mit Tofu süßsauer** sollten zuerst alle Zutaten fertig geputzt und kleingeschnitten bereit liegen.
Dazu Fischfilets in Würfel von ca. 2 – 3 cm schneiden, ringsum mit etwas Zitronensaft und Salz würzen und auf einem Teller ruhen lassen.

Festen Tofu (keinen Seidentofu) ebenfalls in etwa gleichgroße Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, samt dem Grünanteil in feine Röllchen schneiden.

Ingwerstückchen schälen, in sehr kleine Würfel schneiden.

Geschälten Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

Eine mittelgroße Möhre schälen, in kleine Stifte schneiden.

Für die Würzsoße zum Begießen:

In einer Tasse aus den oben genannten Zutaten nach persönlichem Geschmack eine pikant süßsauer-scharfe Soße zusammenrühren.

Nun 1 EL Pflanzenöl in einem Wok oder Pfanne erhitzen.

Die Tofu Würfel darin ringsum goldgelb anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zwischenlagern.

Den zweiten EL Öl in die Pfanne geben, die vorbereiteten Fischwürfel dünn mit etwas Speisestärke oder Reisstärke bestreuen und ebenfalls im heißen Öl ringsum anbraten, aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Die Karottenstifte, Frühlingszwiebeln ohne Grünanteil, Ingwer und Knoblauch in die Pfanne geben, unter ständigem Wenden 2 Minuten langsam weiterbraten.

Bis auf einen kleinen Rest die grünen Frühlingszwiebelröllchen mit in die Pfanne geben, unterheben und sofort mit der vorbereiteten Würzsoße begießen.

Die Tofu- und Fischwürfel darüber geben und vorsichtig unterheben und darin nur noch erwärmen und durchziehen lassen.

Mit den übrigen Zwiebelgrünröllchen bestreut, zusammen mit frisch gekochtem Basmatireis genießen.

Kalorienangaben

1 Portion Fischpfanne mit Tofu süßsauer enthalten ca. 240 kcal und ca. 10,5 g Fett