

Lachsforellenfilet auf chinesische Art

Zutaten: für 2 Personen

500 g frisches Lachsforellenfilet
1 Bund Frühlingszwiebel
ein daumengroßes Stück Ingwer

Für die Soße :

6 EL Wasser
6 EL Rotwein
4 EL dunkle Sojasoße
2 EL süßen Reissessig (im Chinaladen)
oder Essig mit Zucker abgeschmeckt
1 EL Balsamessig
1 - 2 EL Sherry oder Reiswein
2 EL Öl
etwas Salz
schwarzen gemahlenen Pfeffer
1 TL Reisstärke



Zubereitung:

Forellenfilet waschen, gut abtrocknen.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, dabei das Weiße von der Zwiebeln halbieren.

Ingwer schälen, in ganz kleine Stücke schneiden.

In einem Topf Reis kochen.

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen.

Das Forellenfilet mit der Hautseite nach unten zuerst vorsichtig anbraten.
Wenden, die andere Seite ebenfalls anbraten.

An der Seite zuerst das Weiße der Frühlingszwiebeln und den Ingwer dazugeben.
Unter ständigem Wenden die Zwiebeln hellgelb braten lassen.
Jetzt das Grün der Frühlingszwiebeln hinzufügen.

In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Soße nach eigenem Geschmack mischen und mit der Reisstärke anrühren.
Mit dieser Mischung den Fisch mit Zwiebeln ablöschen.

Immer wieder mit einem Löffel Soße den Fisch beträufeln und langsam weitergaren lassen bis der Fisch fertig gebraten ist.

Am Ende der Garzeit mit einem Deckel für 5 Minuten abdecken und auf kleiner Flamme durchziehen lassen.

Nach Bedarf eventuell noch etwas Flüssigkeit nachgießen.
Sofort in der Pfanne mit frisch gekochtem Basmati Reis servieren.

Tipp:

Ausgezeichnet schmeckt diese Art der Zubereitung mit einer ganzen Lachsforelle mit Kopf.
Leider bekommt man in letzter Zeit immer nur ganz große Lachsforellen, welche einfach nicht in eine normal große Pfanne oder Wok passen.
Sollten sie das Glück haben und kleinere Lachsforellen bekommen, lohnt der sich der Versuch , sie auf diese Art zuzubereiten. Die Pfanne kommt auf den Tisch und jeder holt sich immer wieder ein Stück Fisch mit Soße, dazu etwas Reis auf den Teller.

Dieses Rezept stammt direkt aus China, welches meine Tochter von einem längeren Aufenthalt in China mitgebracht hat und wir seither immer wieder gerne zubereiten.

Kalorienangaben

Für eine Portion, ohne Beilage, ca. 180 kcal und ca. 8 g Fett