

Rezept

Fischfilet mit frittiertem Basilikum

Ein Rezept von Fischfilet mit frittiertem Basilikum, am 16.04.2024

Zutaten

2	Stängel Koriander mit Wurzeln	2	Knoblauchzehen
6	kleine grüne Chilischoten	4 EL	helle Sojasauce
5 EL	Limettensaft	2 TL	Palmzucker
1 Bund	Thai-Basilikum	600 g	Fischfilet (z.B. Kabeljau)
4 EL	Tapiokamehl		Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Für den Dip den Koriander waschen. Die Wurzeln abschneiden und etwas zerkleinern, die Blätter grob hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischoten waschen und klein schneiden. Korianderwurzeln, Knoblauch und Chilis in den Mörser geben und grob zerstoßen. Die Sojasauce mit dem Limettensaft und dem Palmzucker in einer Schüssel verrühren, den Mörserinhalt und die Korianderblätter untermischen. Den Dip in 4 Mini-Schälchen füllen.
2. Das Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in 8-10 Stücke schneiden. Das Mehl auf einen Teller geben. Die Fischstücke darin wenden, den Überschuss abklopfen.
3. Im Wok (oder in einem Topf) reichlich Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel sofort kleine Bläschen aufsteigen. Jeweils 1 Hand voll Basilikumblätter hineingeben (Vorsicht, das schäumt auf und kann spritzen!) und in ca. 30 Sek. kross frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend die Fischstücke portionsweise in 3-4 Min. goldbraun frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit dem Dip und dem frittierten Basilikum servieren.