Rezept

Rotbarsch süßsauer

Ein Rezept von Rotbarsch süßsauer, am 30.04.2024

Zutaten

	1-2 EL Weißweinessig
4 EL	Sojasauce
300 g	Rotbarschfilet
1	rote Paprikaschote
1	zarte Stange Lauch
	Salz
	1-2 EL brauner Zucker
2 EL	Tomatenketchup
2 EL	Mehl
150 g	Bio-Minigurke
2 EL	Öl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Essig, Zucker, 2 EL Sojasauce und Ketchup glatt rühren. Fischfilet trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit 2 EL Sojasauce mischen, in Mehl wenden. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Gurke waschen, längs halbieren und entkernen, Lauch längs aufschlitzen und waschen. Beides in dünne Scheiben schneiden.

2. Öl im Wok stark erhitzen, Rotbarsch in zwei Portionen in 4 Min. anbraten. Herausnehmen, Gemüse in den Wok geben, 3 Min. unter Rühren braten. Sauce dazugießen, salzen und pfeffern. Fisch zufügen, 2 Min. ziehen lassen. Dazu schmeckt weißer Patnareis.