

Rezept

Asia-Gemüse mit Fisch aus dem Wok

Ein Rezept von Asia-Gemüse mit Fisch aus dem Wok, am 12.06.2026

Zutaten

1 EL Öl	450 g TK-Asia-Gemüse
200 g Bambussprossen (aus dem Glas)	300 g festfleischiges Fischfilet (z. B. Rotbarsch oder Viktoriabarsch, frisch oder TK, aufgetaut)
3 EL Sojasauce	1 TL Ingwerpulver
1 TL Cayennepfeffer	4 EL Brühe
60 g Cashewkerne Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und das gefrorene Asia-Gemüse darin in ca. 5 Min. anbraten. Die Bambussprossen abtropfen lassen und dazugeben. Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben und unterrühren.
2. Aus Sojasauce, Ingwerpulver, Cayennepfeffer und Brühe eine Marinade rühren und zur Fisch-Gemüse-Mischung gießen. Unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Cashewkerne grob hacken. Das Gemüse vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei Teller verteilen und mit den Cashewkernen bestreuen.