

## Rezept

# Asiatische Fischpfanne mit Viktoriabarsch und Pak Soi

Ein Rezept von Asiatische Fischpfanne mit Viktoriabarsch und Pak Soi, am 06.05.2024

## Zutaten

<b>2</b> rote Paprikaschoten	<b>300 g</b> Pak Soi (ersatzweise Chinakohl)
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>3</b> cm frische Ingwerwurzel	<b>400 g</b> Viktoriabarschfilet
Saft von 1 Limette	<b>1 EL</b> Sonnenblumenöl
1/2 TL gemahlenes Zitronengras	<b>1 TL</b> Sambal oelek
<b>200 ml</b> Fischfond (aus dem Glas)	Salz
schwarzer Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in schmale Streifen schneiden. Den Pak Soi waschen, putzen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die hellen Teile in Stücke, die grünen Röhren in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe beiseitestellen.
2. Die Knoblauchzehe schälen und würfeln. Die Ingwerwurzel schälen und sehr fein würfeln. Den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und in 4 cm große Quadrate schneiden. Mit dem Limettensaft beträufeln.
3. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Ingwer, Zitronengras und Sambal oelek darin kurz anrösten. Den Fisch trocken tupfen und im gewürzten Öl rundum bei starker Hitze in etwa 2 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Im restlichen Öl in der Pfanne die Knoblauchwürfel, Frühlingszwiebelstücke und Paprikastreifen kurz anbraten und den Fischfond angießen. Zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze garen. Pak Soi untermischen und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Fischfilet darauflegen, mit Salz bestreuen und alles zugedeckt weitere 3-4 Min. garen. Vor dem Servieren mit Zwiebelgrün bestreuen.