Rezept

Exotisches Fischfilet

Ein Rezept von Exotisches Fischfilet, am 27.05.2025

Zutaten

20 g	getrocknete Mu-Err-Pilze
1	großes Stück frischer Ingwer
4 EL	Sojasauce
	Salz
3	Stangen Lauch
30 g	Butter
800 g	Kabeljaufilets
3	Knoblauchzehen
3 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
2	große Möhren
	1/2 Bund frischer Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Römertopf® wässern. Die Pilze in kaltem Wasser einweichen. Fischfilets waschen, abtrocknen und in etwa 3 cm breite Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, durchpressen und mit Sojasauce und Zitronensaft vermischen. Den Fisch salzen, pfeffern und mit der Marinade beträufeln.

2. Den Lauch putzen und waschen, den hellen Teil in Ringe schneiden. Möhren schälen, in dünne Streifen schneiden. Pilze abtropfen lassen, etwas klein schneiden.

3. Fisch, Gemüse und Pilze im Römertopf® verteilen. Butter in Flöckchen dazwischensetzen. Zugedeckt bei 200° (Umluft 180°) 45 Min. garen. Mit Korianderblättchen bestreut servieren.