

Rezept

Fischfilets mit fünf Gewürzen

Ein Rezept von Fischfilets mit fünf Gewürzen, am 09.06.2026

Zutaten

400 g dünne Fischfilets (z.B. Forellen- oder Saiblingfilets; dicke nehmen die Aromen nicht so schnell und gut auf)	4 EL Reiswein
	Salz
4 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (etwa 1 cm)
2 EL Sojasauce	2 EL Öl
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver	1 TL Zucker
2-3 EL Sesamöl	1 kleines Bund Frühlingszwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4 als kleine Vorspeise: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets nach Gräten abtasten. Wer fündig wird, zieht sie mit der Pinzette raus. Die Filets dann in stäbchengerechte Stücke schneiden. Den Reiswein mit etwas Salz verrühren und gleichmäßig über die Fischfilets gießen. Abdecken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen, kann aber auch länger sein.
2. Danach Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Fisch reinlegen und kurz anbraten, wieder rausholen. Ingwer und Knoblauch im Bratfett anbraten. 200 ml Wasser, Sojasauce, Zucker und Fünf-Gewürze-Pulver dazuschütten und aufkochen. Den Fisch in den Sud legen und offen etwa 10 Minuten drin kochen lassen. Den Fisch in dem Sud erkalten lassen.
3. Vor dem Servieren von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und die welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Fisch samt Sud in eine Schale umfüllen, mit den Zwiebeln bestreuen und mit Sesamöl beträufeln.