

Rezept

Fischstäbchen mit Chinakohl

Ein Rezept von Fischstäbchen mit Chinakohl, am 05.12.2025

Zutaten

600 g	Fischfilet (z.B. Seelachs oder Rotbarsch)		Salz
	Pfeffer	800 g	Chinakohl
2	Knoblauchzehen	1 Stück	Ingwer (etwa walnussgroß)
2	Eiweiß	1 EL	Mehl
2 EL	Speisestärke		1/2 TL Fünf-Gewürz-Pulver
2 EL	helle Sojasauce	1 l	Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch in fingerdicke Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Chinakohl waschen und putzen, grobe Stiele in kleine Würfel, Blätter in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Eiweiß, Mehl, Stärke und Fünf-Gewürz-Pulver verrühren. Das Öl im Wok erhitzen (etwa 170°). Die Fischstücke portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl schwimmend 2-3 Min. ausbacken. Abtropfen lassen, warm stellen.
3. Alles Öl bis auf 1 EL aus dem Wok abgießen. Erst die Chinakohlstiele 1 Min., dann die Blätter 3 Min. pfannenrühren, Ingwer und Knoblauch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Gemüse mit den Fischstäbchen anrichten.