

Rezept

## Fischstäbchen mit Chinakohl

Ein Rezept von Fischstäbchen mit Chinakohl, am 22.01.2025

### Zutaten

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