

Rezept

Fischstücke in Chinakohl

Ein Rezept von Fischstücke in Chinakohl, am 09.06.2026

Zutaten

2 rote Chilischoten	3 Knoblauchzehen
3 Schalotten	1 Stück Ingwer (1-2 cm)
4 EL Öl	1 TL gemahlene Kurkuma
1 größere Tomate (etwa 150 g)	Salz
4-5 Zweige Koriander	4 Fischfilets (je etwa 160 g, z.B. Kabeljau oder Rotbarsch aber auch Red Snapper oder Tunfisch)
8 große Blätter Chinakohl	1/8 l Gemüse-, Asia- oder Fisch-Fond (aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Erst mal eine Paste machen: Die Chilis waschen und den Stiel wegschneiden. Knoblauch, Schalotten und Ingwer schälen und klein würfeln. 2 EL vom Öl erhitzen, Kurkuma darin anbraten. Klein geschnittene Zutaten und die Chilis dazu, 2-3 Minuten braten.
2. Die Tomate waschen und würfeln, dabei den Stielansatz rausschneiden. Mit den gebratenen Zutaten pürieren, mit Salz würzen. Koriander abrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Koriander unter die Paste rühren.
3. Die Fischfilets trockentupfen und quer halbieren. Chinakohlblätter waschen. In einem breiten Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Chinakohl reinwerfen und 1-2 Minuten drin kochen, bis die Blätter so biegsam sind, dass man etwas darin einwickeln kann. Die Blätter mit dem Schaumlöffel rausfischen, kalt abrausen, abtropfen lassen und auf die Arbeitsfläche legen.
4. Die Fischstücke auf beiden Seiten dünn mit der Paste einstreichen, auf die Chinakohlblätter legen und darin einwickeln. Restliches Öl im Wok oder in der Pfanne erhitzen. Die Päckchen reinlegen und 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Päckchen umdrehen und noch mal 3 Minuten braten. Fond dazuschütten, einmal kräftig aufkochen. Fertig!