Rezept

Fischwürfel mit grünem Spargel

Ein Rezept von Fischwürfel mit grünem Spargel, am 12.10.2024

Zutaten

1 Stück	Ingwer (etwa 1 cm)
4 EL	Sojasauce
1 TL	Zucker
	Salz
150 g	grüner Spargel
4 EL	Sherry (ersatzweise Orangensaft)
1 EL	Limettensaft
250 g	gemischtes Fischfilet (z. B. Thunfisch und Lachs)
	Pfeffer
2 EL	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Sherry, Sojasauce, Limettensaft und Zucker in einer kleinen Schüssel mischen.

2. Fischfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen. Das Fischfilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern.

3. Den Spargel waschen und die unteren Enden abschneiden. Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Spargel darin 4-5 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Aus der Pfanne auf einen Teller geben, beiseitestellen.

4. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Die Fischwürfel darin 3-4 Min. braten, dabei mindestens einmal wenden. Den Spargel und den Soja-Sherry-Mix untermischen und alles noch 3-4 Min. bei geringer Hitze garen. Ganz nach Belieben in Asia-Schälchen oder tiefen Pastatellern servieren.