

Rezept

Frittierter Fisch mit Sauce

Ein Rezept von Frittierter Fisch mit Sauce, am 22.09.2023

Zutaten

600 g beliebiges Fischfilet	3 EL Reiswein
Salz	3 Eier
100 g Mehl	1 grüne Paprikaschote
1 Stange Lauch	1 Stück Ingwer (2 cm)
2 Knoblauchzehen	3/4 l Öl
2 EL scharfe Bohnenpaste	1 EL Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Diese mit Reiswein und Salz mischen.

2. Eier mit dem Mehl, etwa 4 EL kaltem Wasser und Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

3. Paprika waschen, putzen und in Rauten schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und in Stifte schneiden.

4. Das Öl in einer tiefen Pfanne oder dem Wok erhitzen. Die Fischstücke portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl in 3-4 Min. goldgelb frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abfetten lassen. Die Fischstücke im Backofen bei 50° warm halten.

5. Das Öl bis auf einen dünnen Film ausgießen. Paprika und Lauch im Öl 2 Min. unter Rühren braten. Ingwer und Knoblauch 1 Min. mitbraten. Bohnensauce, 50 ml Wasser und den Zucker gut vermischen und unterrühren. Die Sauce mit Salz abschmecken. Die Fischstücke untermischen und gleich servieren.