

## Rezept

# Frittierter Fisch mit Sauce

Ein Rezept von Frittierter Fisch mit Sauce, am 20.04.2024

## Zutaten

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