Rezept

Gebackener Fisch süßsauer

Ein Rezept von Gebackener Fisch süßsauer, am 21.05.2025

Zutaten

600 g	Fischfilet (z. B. Seelachs, Rotbarsch oder Heilbutt)
2 EL	Zitronensaft
1	rote Paprikaschote
1 Stange	Lauch
1 Stück	frischer Ingwer (2 cm)
2	1/2 EL Zucker
4 EL	Sojasauce
150 g	passierte Tomaten (Tetrapack)
	1/2 l Öl zum Frittieren + 2 EL Öl
2	Eier (Größe M)
	Salz
70 g	Speisestärke
1 Stange	Staudensellerie
4	Knoblauchzehen
2 Scheiben	Ananas + 2 EL Saft (aus der Dose)
4 EL	Reisessig (Farbe egal)
4 EL	Sake (Reiswein)
2 TL	Tomatenmark
	Korianderblättchen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet entgräten und gut 1 cm groß würfeln. Für den Teig die Eier mit Salz und Zitronensaft verquirlen. Speisestärke mit dem Schneebesen gründlich unterschlagen.

2. Paprika und Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen, auch zwischen den Blättern. Lauch in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Ananas klein würfeln.

3. Für die Sauce Zucker mit Essig, Sojasauce, Sake, Ananassaft, passierten Tomaten und Tomatenmark gut verrühren. Den Backofen auf 100 Grad (auch schon jetzt: Umluft 80 Grad) schalten.

4. Wer kochgeübt ist, ist nun mit zwei Dingen gleichzeitig beschäftigt: Fisch frittieren und Gemüse braten. Wer sich da nicht so sicher ist, macht erst das Gemüse, hält es zugedeckt warm und frittiert dann den Fisch. Für den Fisch brauchen wir einen weiten Topf, fürs Gemüse Wok oder Pfanne.

5. In den Topf kommt das Öl zum Frittieren, heiß werden lassen. Gleichzeitig die 2 EL Öl im Wok oder der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Paprika, Sellerie und Lauch einrühren und darin unter Rühren 3-4 Minuten braten.

6. Den Teig noch einmal durchrühren, die Fischwürfel untermischen. Mit einer Gabel wieder aus dem Teig fischen und portionsweise ins Frittierfett geben. Etwa 2 Minuten frittieren, mit dem Schaumlöffel herausheben, auf einer dicken Lage Küchenpapier abfetten lassen und auf einer ofenfesten Platte im Backofen warm halten.

7. Die vorbereitete Sauce zum Gemüse gießen, die Ananasstückchen unterrühren. Mit Salz abschmecken. Wenn alle Fischstücke knusprig auf dem Teller liegen, das Gemüse darüber schöpfen, Korianderblättchen darüber streuen und gleich essen, bevor der Fischteig schlapp macht.