

Rezept

Gebratene Brasse mit ChilisaUCE

Ein Rezept von Gebratene Brasse mit ChilisaUCE, am 18.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1 küchenfertige Brasse (Goldbrasse, Meerbrasse; etwa 500 g) | ½ TL Salz |
| 2 Stängel Koriander mit Wurzeln | ¼ TL weißer Pfeffer |
| 3 kleine rote Chilischoten | 1 Zwiebel |
| ½ TL Palmzucker | 2 Knoblauchzehen |
| 4 EL Öl | 3 EL Reismehl |
| 1 EL Fischsauce | 3 EL helle Sojasauce |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2-4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Brasse waschen, mit Küchenpapier trockentupfen. Auf beiden Seiten das Fleisch drei Mal – nicht zu tief – schräg einschneiden. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, 10 Min. ziehen lassen.
2. Koriander waschen, Wurzeln und 2 cm von den Stielen hacken, den Rest beiseite legen. Zwiebel schälen und würfeln. Chilis waschen, putzen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Alles mit dem Zucker im Mörser fein zerstampfen.
3. Eine große Pfanne erhitzen. Die Brasse im Reismehl wenden. 3 EL Öl in die heiße Pfanne geben und den Fisch darin bei mittlerer Hitze in jeweils etwa 5 Min. auf beiden Seiten goldbraun braten.
4. Den Fisch auf eine Platte heben und warm halten. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Die Würzpaste aus dem Mörser hineingeben und 2 Min. unter Rühren anbraten. Sojasauce und die Fischsauce untermischen.
5. Die ChilisaUCE über den Fisch gießen. Die Blättchen vom beiseite gelegten Koriander abzupfen und vor dem Servieren darüber streuen.