Rezept

Gebratener Fisch mit Gemüse

Ein Rezept von Gebratener Fisch mit Gemüse, am 20.04.2024

Zutaten

4	getrocknete Mu-Err-Pilze
1	Eiweiß
	Salz
50 g	Bambussprossen
4 EL	Öl
1 EL	Sesamöl
500 g	festes Fischfilet (z. B. Kabeljau)
2 EL	Reiswein
	je 1 rote und grüne Paprikaschote
1 TL	Speisestärke
100 g	TK-Erbsen (aufgetaut)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Pilze in lauwarmem Wasser 15 Min. einweichen. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Eiweiß mit 1/2 EL Reiswein und Salz mischen und unter die Fischwürfel heben.

2. Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Bambus klein würfeln. Speisestärke mit 5 EL Wasser verrühren. Pilze ohne Stiele in Streifen schneiden.

3. Öl erhitzen, Fischwürfel darin unter Rühren etwa 2 Min. braten, herausheben. Gemüse und Pilze 2 Min. braten. Mit dem übrigen Reiswein ablöschen. Speisestärke dazurühren, Fisch wieder untermischen und noch 1 Min. ziehen lassen. Salzen und mit Sesamöl beträufeln.