Rezept

# Gebratener Fisch mit Ingwersauce

Ein Rezept von Gebratener Fisch mit Ingwersauce, am 12.10.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1 Stück** | Ingwer (ca. 3 cm) |
| **1/2 Bund** | Koriander |
| **1** | große Zwiebel |
| | Salz |
| **100 g** | Kokosmilch (ersatzweise Sahne) |
| **1** | grüne Chilischote |
| **1/2 Bund** | Petersilie |
| **300 g** | festfleischiges Fischfilet (z. B. Heilbutt, Schellfisch oder Seelachs) |
| **3 EL** | neutrales Öl |
| **2 TL** | Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Chili- schote waschen, den Stiel entfernen und die Schote mit den Kernen fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.

2. Das Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und salzen. Den Wok erhitzen und 2 EL Öl darin heiß werden lassen. Die Fischwürfel hineingeben und bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Rühren ca. 2 Min. braten. Herausnehmen und zugedeckt warm halten.

3. Das übrige Öl in den Wok geben, die Zwiebelstreifen mit der Chilischote darin bei starker Hitze unter Rühren 2 - 3 Min. braten. Den Ingwer kurz mitbraten, dann die Kräuter untermischen und zusammenfallen lassen. Die Kokosmilch angießen und aufkochen. Alles mit dem Limettensaft und Salz abschmecken. Den Fisch unterheben und gleich servieren. Dazu schmeckt Reis oder Fladenbrot und ein Chutney.