

Rezept

# Gebratenes Fischfilet

Ein Rezept von Gebratenes Fischfilet, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Fischfilet (z.B. Seelachs, Rotbarsch, Kabeljau)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 Stange</b> Thai-Sellerie	<b>2 EL</b> Öl
<b>2 EL</b> Austernsauce	<b>2 EL</b> Fischsauce
<b>1 Prise</b> Zucker	weißer Pfeffer nach Belieben

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2-4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

## Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Das Filet in breite Streifen oder große Stücke schneiden.

---

2. Knoblauch schälen und klein hacken. Den Stangensellerie putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

---

3. Eine schwere tiefe Pfanne oder den Wok erhitzen, das Öl hineingießen und den Knoblauch darin goldgelb braten. Die Fischstücke hinzufügen und bei mittlerer Hitze 4-5 Min. braten. Mit Austernsauce, Fischsauce und Zucker würzen.

---

4. Die Selleriestücke hinzufügen, 1 Min. weiterbraten und nach Geschmack mit weißem Pfeffer übermahlen.