

Rezept

Gedämpftes Pangasiusfilet mit Chinakohl

Ein Rezept von Gedämpftes Pangasiusfilet mit Chinakohl, am 09.06.2026

Zutaten

| | | | |
|-------|-------------------------|------|-----------------------|
| 2 | Pangasiusfilets (300 g) | 3 EL | Teriyaki-Sauce |
| 150 g | Chinakohl | 1 | Möhre |
| 2 | Frühlingszwiebeln | 1 EL | Chilisauce |
| | Salz | 1 | Knoblauchzehe |
| 4 EL | Sojasauce | 3 | Stängel Koriandergrün |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Fischfilet waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit 1 EL Teriyaki-Sauce bestreichen. Gemüse waschen und putzen. Chinakohl in feine Streifen, Möhre in Stifte und Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Alles mit der übrigen Teriyaki- und der Chilisauce vermengen.
2. Im Wok $\frac{1}{2}$ l Wasser mit Salz, geschälter Knoblauchzehe und Sojasauce aufkochen. Fisch in einen Dämpfeinsatz legen, Gemüse darauf verteilen. Wok-Deckel auflegen, alles bei mittlerer Hitze 15 Min. dämpfen. 6 EL Sud mit Korianderblättern als Würzsauce dazu reichen. Mit weißem Patnareis servieren.