

Rezept

Ingwer-Fisch mit Rosenkohl

Ein Rezept von Ingwer-Fisch mit Rosenkohl, am 23.04.2024

Zutaten

800 g Rosenkohl	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
500 g festes Fischfilet (z. B. Kabeljau, Rotbarsch)	Salz
Pfeffer	4 EL Erdnussöl
200 ml Gemüsefond (Glas)	150 g ungesüßte Kokosmilch (Dose)
2 TL Zitronensaft	1 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Rosenkohl waschen, putzen. Röschen je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Alles fein würfeln. Fisch kalt abspülen und trocken tupfen. In 2 cm große Würfel schneiden. Salzen und pfeffern.
2. Erst den Wok, dann 2 EL Öl stark darin erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer unter Rühren kurz anbraten. Den Fisch 3 Min. mitbraten. Dabei behutsam rühren. Herausnehmen und warm stellen.
3. 2 EL Öl im Wok erhitzen. Den Rosenkohl darin 5 Min. bei starker Hitze unter Rühren braten. Fond und Kokosmilch angießen. Aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 7-8 Min. sanft kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Fisch unterheben und kurz erwärmen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Vor dem Servieren über die Fischpfanne streuen.