

Rezept

Kabeljau mit Sprossen

Ein Rezept von Kabeljau mit Sprossen, am 20.04.2024

Zutaten

500 g Kabeljaufilet	2 EL Eiweiß
2 EL Sherry	2 TL Speisestärke
Salz	600 g Mungobohnensprossen
4 Frühlingszwiebeln	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2 EL Öl	1/8 l Hühnerbrühe
2 EL Sojasauce	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht

Zubereitung

1. Kabeljau in Streifen schneiden. Eiweiß, Sherry, Stärke und Salz verrühren, Fisch darin 10 Min. ziehen lassen.
-
2. Sprossen waschen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und klein würfeln. Öl im heißen Wok erhitzen. Sprossen und Zwiebeln 1 Min. pfannenrühren, herausnehmen. Ingwer und Fisch unter Wenden 2-3 Min. braten. Gemüse und Brühe untermischen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.