

Rezept

Karpfenfilet aus dem Wok

Ein Rezept von Karpfenfilet aus dem Wok, am 29.05.2023

Zutaten

300 g Karpfenfilet	1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer	1 dünne Stange Lauch
1 große Möhre	100 g Zuckerschoten
1 Stück Ingwer, ca. 20 g	1 Stängel Zitronengras
3 TL Rapsöl	1 TL dunkles Sesamöl
2 EL Sojasauce	1 EL Reisweinessig
½ TL Fünf-Gewürze-Pulver (Asienregal, Supermarkt)	¼ Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 334 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und in 4 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ruhen lassen.
2. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Möhre schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und klein würfeln. Das Zitronengras putzen, in Stücke schneiden.
3. Im Wok oder in einer großen beschichteten Pfanne 1 TL Öl stark erhitzen. Die Karpfenstücke darin in 3-4 Min. beidseitig leicht braun braten, herausnehmen und warm stellen. Nun 2 TL Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Möhren, Lauch, Zuckerschoten, Ingwer und Zitronengras in der angegebenen Reihenfolge im Abstand von je ½ Min. hineingeben und anbraten, mit Sesamöl, Sojasauce, Essig und Fünf-Gewürze-Pulver würzen.
4. Den Fisch vorsichtig untermischen, dann das Gericht auf zwei Teller verteilen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und darüberstreuen.