

## Rezept

# Knusperfisch auf Asia-Gemüse

Ein Rezept von Knusperfisch auf Asia-Gemüse, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>350 g</b> Heilbutt- oder Karpfenfilets	<b>1 EL</b> Zitronensaft
Salz	Pfeffer
<b>75 g</b> Mehl	<b>75 g</b> Speisestärke
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>125 g</b> Zuckerschoten	<b>2 EL</b> Öl
<b>150 g</b> Mungobohnensprossen	<b>3 EL</b> Sojasauce
Öl zum Frittieren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal

## Zubereitung

1. Fisch waschen, abtrocknen und würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Mehl und Speisestärke mischen, nach und nach 200 ml eiskaltes Wasser unterrühren, den Tempurateig salzen.
2. Gemüse waschen und putzen. Paprikaschote in Streifen, Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden, Zuckerschoten halbieren. In einem Wok 2 EL Öl erhitzen. Paprikastreifen darin 2 Min. pfannenrühren, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln dazugeben, 2 Min. unter Wenden mitbraten. Sprossen unterheben, bei starker Hitze 1 Min. mitbraten. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.
3. Gleichzeitig Öl zum Frittieren erhitzen. Fisch durch den Teig ziehen, portionsweise im heißen Öl knusprig backen. Auf Küchenpapier legen. Gemüse auf Teller geben, Knusperfisch obendrauf legen.