

Rezept

Knusperfisch auf Asia-Gemüse

Ein Rezept von Knusperfisch auf Asia-Gemüse, am 04.12.2024

Zutaten

350 g Heilbutt- oder Karpfenfilets	1 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
75 g Mehl	75 g Speisestärke
1 rote Paprikaschote	3 Frühlingszwiebeln
125 g Zuckerschoten	2 EL Öl
150 g Mungobohnensprossen	3 EL 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.