

## Rezept

# Knuspriger Fisch mit Paprikawürfeln

Ein Rezept von Knuspriger Fisch mit Paprikawürfeln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> gelbe Paprikaschote	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>¼ Bund</b> Petersilie
<b>350 g</b> Forellenfilets Saiblingsfilet mit Haut	Salz
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>ca. 1/4 TL</b> Chiliflocken
<b>100 ml</b> trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)	<b>1 Msp.</b> Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

## Zubereitung

1. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Die Petersilie waschen und die Blättchen fein hacken.
2. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit der Fingerspitze über das Fischfleisch fahren und größere Gräten aufspüren. Mit der Pinzette vorsichtig herausziehen. Die Fischfilets in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und salzen.
3. Den Wok erhitzen und 2 EL Öl hineingeben. Die Fischfilets mit der Haut hineinlegen und bei starker Hitze ca. 2 Min. braten. Vorsichtig wenden, ganz kurz weiterbraten und herausnehmen. Auf einem Teller zugedeckt warm halten.
4. Paprika, Zwiebeln und Chiliflocken mit dem übrigen Öl im Wok unter Rühren ca. 2 Min. braten. Die Petersilie untermischen und nur zusammenfallen lassen. Mit dem Wein ablöschen und kräftig aufkochen. Mit Salz und Honig abschmecken und über den Fischfilets verteilen. Rasch servieren. Dazu schmeckt Baguette.