Rezept

Knuspriger Fisch mit Paprikawürfeln

Ein Rezept von Knuspriger Fisch mit Paprikawürfeln, am 18.06.2025

Zutaten

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