

Rezept

Kohlrabi-Möhren-Wok mit Viktoriabarsch

Ein Rezept von Kohlrabi-Möhren-Wok mit Viktoriabarsch, am 09.06.2026

Zutaten

600 g Viktoriabarschfilet	5-6 EL helle Sojasauce
4 EL Öl	2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 zarte Kohlrabi (etwa 400 g)	400 g junge Möhren
$\frac{1}{8}$ l Hühnerbrühe (Instant)	1 gehäufte TL heller Saucenbinder
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen, trockentupfen und quer zur Faser in etwa 2 cm breite Streifen schneiden, diese einmal halbieren. Für die Marinade 4 EL Sojasauce und 1 EL Öl verrühren. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein würfeln und untermischen. Die Fischstücke in der Marinade 20 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße und Grüne getrennt in feine Ringe schneiden. Kohlrabi und Möhren putzen und schälen. Kohlrabi vierteln, die Viertel erst in Scheiben und diese in Würfel schneiden. Möhren in feine Stifte schneiden. Den Fisch in einem Sieb abtropfen lassen, die Marinade dabei auffangen und mit der Brühe und dem Saucenbinder verrühren.
3. In einem Wok oder einer breiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Fisch darin portionsweise 3 Min. anbraten, herausnehmen und warm halten. Übriges Öl in den Wok geben und stark erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln, Möhren und Kohlrabi darin unter ständigem Rühren 3-4 Min. pfannenrühren.
4. Die angerührte Marinade dazugießen, bei starker Hitze aufkochen und 2-3 Min. köcheln lassen. Die Fischstücke dazugeben, mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen.