

Rezept

St. Petersfisch mit marinierten Möhrenglasnudeln

Ein Rezept von St. Petersfisch mit marinierten Möhrenglasnudeln, am 05.12.2025

Zutaten

2	Möhren	100 g	Glasnudeln
30 g	frischer Ingwer	2	Schalotten
2 kleine	rote Chilischoten	2 Stangen	Zitronengras
2 EL	Sojasauce	2 EL	thailändische Fischsauce (Asienladen)
2 EL	süßsaurere Sauce (Asienladen)	1	Bio-Limette
4 EL	Sesamöl	400 ml	ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
	Salz		Pfeffer
4	St. Petersfischfilets ohne Haut und Gräten (à ca. 200 g)		

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und mit dem Gemüsehobel oder einem Sparschäler in lange, feine Streifen schneiden. Die Möhrenstreifen und Glasnudeln in eine Schüssel geben.
2. Etwa 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen und über die Möhren-Glasnudel-Mischung gießen. Die Mischung ca. 10 Min. ziehen lassen.
3. Inzwischen den Ingwer und die Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen. Das Zitronengras waschen, putzen, die dünnen Teile entfernen und die dicken Teile mit einem Stößel zerquetschen.
4. Das Wasser von der Glasnudelmischung abgießen, die Möhren-Glasnudel-Mischung mit Sojasauce, Fischsauce und süßsaurer Sauce mischen.
5. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Schalotten, Chilihälften und Zitronengras dazugeben und ca. 1 Min. andünsten. Die Kokosmilch und Limettenschale dazugeben. Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen und auf ca. 70° (eventuell ein Thermometer verwenden) erhitzen.
6. Inzwischen die Fischfilets abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und jeweils in 2 Stücke teilen. Die Fischstücke in den heißen Kokossud (er soll nicht kochen!) geben und 10-12 Min. pochieren.

7. Die marinierten Möhrenglasnudeln auf Teller verteilen. Die Fischstücke mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und darauf anrichten. Den Kokossud durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, erhitzen und salzen. Dann mit dem Pürierstab schaumig aufmixen und darübergeben.