



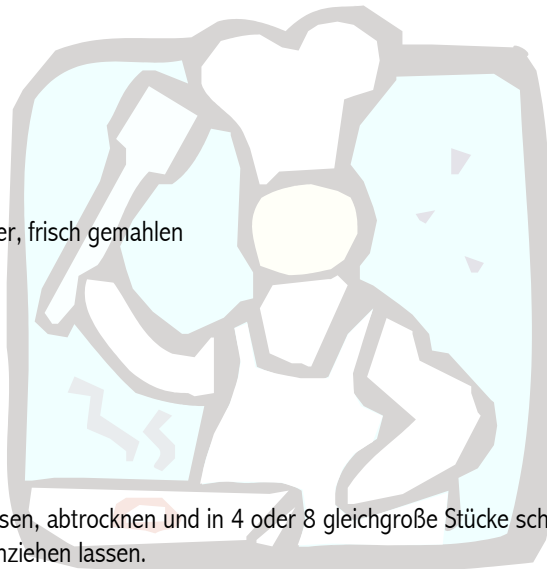
FISCHFILET AUF GEMÜSE (WOK)

für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten

500	g	Fischfilet (z.B. Rotbarsch)
		Saft einer Zitrone
½	Bund	Frühlingszwiebeln
1	rote	Paprikaschote
1		Knoblauchzehe
500	g	Chinakohl
2	EL	Öl
3	EL	Sojasoße
		schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/8	l	Gemüsebrühe
1	TL	Speisestärke



Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abbrausen, abtrocknen und in 4 oder 8 gleichgroße Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln und im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. In etwa 6 cm lange Stücke, diese dann in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und zerdrücken.
3. Den Chinakohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Vierteln, dann in 1-2 cm breite Streifen schneiden.
4. Den WOK und dann das Öl darin erhitzen. Die Zwiebel- und die Paprikastreifen sowie den Knoblauch darin etwa 3 Minuten unter Rühren anbraten.
5. Den Chinakohl dazugeben, das Gemüse noch 2-3 Minuten rührbraten.
6. Das Gemüse mit der Sojasauce und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe mit der Speisestärke verrühren und angießen. Die Fischstücke möglichst nebeneinander auf das Gemüse legen und pfeffern. Den WOK-Deckel auflegen, den Fisch auf dem Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 6 Minuten dünsten. Die Fischstücke zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Tipp:

- Dazu Reis oder chinesische Nudeln reichen.

Guten Appetit!