

Gepfeffertes Weißfisch mit Reis und grünen Bohnen

Für 2 Personen

2 Tilapia Filets a ca. 125 g	100 g Basmatireis	2 EL Mehl
200 g Grüne Bohnen	1 Tomate	2 Zwiebeln
1 Chilischote, rot	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt
5 g Hühnerbouillonwürfel	1 EL Butter	1 TL Sambal-Oelek
2 EL Sojasoße, süß	2 EL Erdnussöl	Pfeffer
Salz		

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Den Fisch waschen und trocken tupfen, mit Pfeffer und Salz würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Eine Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Chili-Schote aufschneiden, die Kerne entfernen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und auspressen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebel, Chili und Knoblauch einige Minuten anbraten. Anschließend die Sojasoße und zwei Teelöffel Zitronensaft hinzufügen. Die Bohnen von den Enden befreien, etwa zehn Minuten in Salzwasser bissfest kochen und abtropfen lassen. Die Tomate vom Strunk befreien, zusammen mit der übrigen Zwiebel abziehen, und in grobe Stücke schneiden. Dann in einem Topf mit Butter die Zwiebel leicht anschwitzen und die Tomaten hinzufügen. Anschließend auch die Bohnen und den Bouillonwürfel in den Topf geben und das Ganze mit dem Sambal Oelek sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit der Soße und dem Bohnensalat auf Tellern anrichten.

Wolfgang Ruhland am 11. Januar 2010