

Gebratener Ingwer-Seeteufel mit Frühling-Gemüse

Für 2 Personen

225 g Seeteufelfilet, ohne Haut	100 g grüner Spargel	2 Frühlingszwiebeln
20 g Ingwer	1 EL süße Chilisoße	1 EL Maiskeimöl
1 TL Sesamöl	1 Zweig glatte Petersilie	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Seeteufel entgräten, waschen und trocken tupfen. Anschließend in dünne Streifen schneiden und beiseite stellen. Den Spargel von den holzigen Enden, und die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien. Zusätzlich die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben und mit der Chilisoße in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Anschließend die Seeteufelstücke mit der Chili-Ingwer-Soße bestreichen. Das Maiskeimöl in einem Wok erhitzen und die Seeteufelstücke, den Spargel und die Frühlingszwiebeln in den Wok geben und bei mittlerer Temperatur etwa fünf Minuten dünsten. Dabei vorsichtig rühren, damit der Fisch nicht zerfällt. Anschließend salzen, pfeffern, den Wok vom Herd nehmen, den Fisch und das Gemüse mit dem Sesamöl beträufeln und vorsichtig darin wenden. Abschließend die Petersilienblätter abzupfen. Den Ingwer-Seeteufel und das Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Petersilienblättern garnieren

Christoph Lenger am 13. Juli 2010