

Fischfilet als gebratene Melonen-Datteln

300 g weißfleisch. Fischfilet	2 TL Reiswein	1 TL Ingwersaft
1/2 TL Salz	Öl	6-8 Blätter getrock. Kohl
Öl	Fünfgewürzsalz	

Teig:

3 Eiweiß, verschlagen	3 EL Maisstärke	3 EL Mehl
-----------------------	-----------------	-----------

Das Fischfilet in Streifen schneiden und mit Wein, Ingwersaft und Salz in eine Schüssel geben. Gut umrühren und 1 Stunde durchziehen lassen.

Die Zutaten für den Teig vermischen und so viel kaltes Wasser hinzufügen, daß ein dicker Ausbackteig entsteht.

Schmalz oder Öl in einem Wok zum Sieden bringen, dann die Hitze etwas reduzieren. Die Fischstücke in den Teig tauchen und in das Fett gleiten lassen. Etwa 1 1/4 Minuten braten, bis die Streifen goldgelb sind. Abtropfen lassen und warm stellen.

In einem zweiten Wok das Fritieröl bis zum Siedepunkt erhitzen, die Kohlstreifen in einen Fritierkorb geben und einige Sekunden fritieren, bis sie leuchtendgrün und groß sind. Herausnehmen und auf einer Servierplatte anrichten. Den Fisch auf das Gemüse legen. Das Fünfgewürzsalz als Dip dazureichen.

Tipp: Zur Herstellung von Fünfgewürzsalz 1 1/2 Eßlöffel feines Tafelsalz in einem Wok erhitzen, bis es zu knistern beginnt, dann 1 Teelöffel Fünfgewürz dazugeben. Von der Kochstelle nehmen, umrühren und abkühlen lassen.

Chinesisch am 05. Mai 2021