

Sautierte Fischfilet-Scheiben

375 g weißfleisch. Fischfilet	5-6 Möhrenscheiben	2 EL Öl
3 EL Fischfond	Gurkenscheiben	frischer Koriander

Würzzutaten:

1 EL Reiswein	1 TL Schweineschmalz	1 Eiweiß, verschlagen
1/2 TL Zucker	1/2 TL Salz	1 EL Maisstärke

Das Fischfilet enthäuten und mit Küchenkrepp trockentupfen. Das Messer angewinkelt halten und die Filets in dünne Scheiben schneiden. Mit den bereits vermischten Würzzutaten in eine Schüssel geben und 20 Minuten durchziehen lassen.

Möhrenscheiben in dekorative Formen schneiden.

Das Öl in einem Wok erhitzen und den Fisch bei hoher Temperatur etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Die Möhre hinzufügen und alles noch einmal 1 Minute unter Rühren braten, dann die Brühe dazugießen und kurz köcheln lassen. Das Gericht abschmecken, auf einer Platte anrichten und mit Gurkenscheiben und Brunnenkresse oder frischem Koriander garnieren. Sofort servieren.

Chinesisch am 06. Mai 2021