

Wolfsbarsch auf chinesische Art

Für 2 Personen:

2 Wolfsbarsch, geschuppt	1 rote Paprikaschote	1 grüne
Paprikaschote	2 Karotten	1 Ingwer (4cm)
4 Frühlingszwiebeln	1 1/2 L Chilischote	100 ml Sojasauce
150 ml Sake (Reiswein)	100 ml Gemüsebrühe	2 EL Zucker
2 EL Bratöl		

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Paprika in grobe Stücke schneiden. Karotte und Ingwer in Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse und Ingwer bei hoher Hitze ca. 2 Minuten braten. Frühlingszwiebel grob schneiden und zusammen mit der ganzen Chilischote mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles durchschwenken.

Sojasauce und Reiswein angießen. Zucker dazugeben und alles ca. $\frac{1}{2}$ Minute kochen lassen. Brühe angießen.

Gemüse mit Sud in eine Auflaufform geben.

Fisch auf beiden Seiten zweimal einschneiden. Mit Salz würzen und zum Gemüse in die Auflaufform setzen.

Auflaufform mit Alufolie abdecken und für 30 Minuten in den heißen Ofen stellen.

Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Alufolie entfernen und Haut vom Fisch abnehmen. Fischfilet von der Gräte ziehen und mit dem Sud auf einem Teller anrichten. Chili aus dem Gemüse entfernen und Gemüse zum Fisch auf den Teller geben.

Steffen Henssler am 07. Oktober 2021