

Chinesischer Fisch

für 2 Personen

Zutaten

250g Fischfilet (z.B. Rotbarsch oder Wels), 1/2 Esslöffel scharfe Bohnenpaste oder Chilipaste (Sambal Olek), 3 Stangen Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Ingwerwurzel in Größe einer Knoblauchzehe,

1/2 Esslöffel Speiseöl, 1 Esslöffel Weißwein, 1/2 Teelöffel Salz, 1/2 Esslöffel Reis-Essig, 1/2 Esslöffel Zucker, 3 Esslöffel Sojasoße, 3 Esslöffel Weißwein, 1 Prise schwarzer Pfeffer, 1/2 Esslöffel Maisstärke, 8 Esslöffel heißes Wasser, 5 Esslöffel Sesamöl



Zubereitung

1. Backofen vorheizen auf 250°C
2. Das Fischfilet in eine leicht geölte Metallaufform oder Metallpfanne legen
3. Den Fisch mit 1 Esslöffel Weißwein besprenkeln und mit 1/2 Teelöffel Salz betrüben
4. Bei 250°C für ca. 15 Minuten backen (bis der Fisch gar geworden ist)

während der Fisch im Ofen ist:

5. Frühlingszwiebeln waschen und in Scheiben schneiden
6. Knoblauch fein hacken
7. Maisstärke in etwas Wasser anrühren
8. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen
9. Die Hälfte der Frühlingszwiebelscheiben, Knoblauch, Ingwer und Sesamöl hinzufügen und alles miteinander pfannenrühren
10. Die scharfe Paste, Essig, Zucker, Sojasoße, 3 Esslöffel Weißwein, schwarzer Pfeffer und die Maisstärke dazu geben
11. Kurz aufkochen lassen
12. den Fisch aus dem Ofen nehmen und auf einem großen Teller anrichten.
13. Die Soße über den Fisch gießen und zum Schluss die restlichen Frühlingszwiebeln über den Fisch streuen.

Zeitbedarf

25 Minuten

dazu paßt

Reis, gebratener Reis