



CHEFKOCH.DE

Knusperfisch mit Wasserkastanien

Fisch trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden, mit Essig beträufeln. Zuckererbsen und Paprika in Stücke, Wasserkastanien in Scheiben schneiden. Ingwer fein würfeln.

Eiweiß, Speisestärke und etwas Salz verrühren. Frittierfett erhitzen, ca. 3 EL davon abnehmen und in einer Pfanne erhitzen. Paprika darin ca. 3 Min. dünsten, Zuckererbsen, Wasserkastanien und Ingwer zufügen, 3 Min. weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen Fischfilet trocken tupfen, würzen und im Eiweißteig wenden. Etwas abtropfen lassen und portionsweise im heißen Frittierfett ca. 3 Min. ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wasser, Sojasoße, Reiswein, süßsaure Soße und Speisestärke verrühren, zum Gemüse geben, aufkochen lassen, abschmecken. Fisch dazugeben.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: 620 /

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Rotbarschfilet
1 EL Essig
100 g Zuckerschote(n)
70 g Kastanien (Wasserkastanien),
aus der Dose
2 Paprikaschote(n), rote, à 200g
10 g Ingwer, frisch
1 Ei(er), davon das Eiweiß
25 g Speisestärke
Salz und Pfeffer
1.5 Liter Öl zum Fritieren
4 EL Sojasauce
4 EL Reiswein
3 EL Sauce (süßsaure Soße aus der
Flasche)
2 TL Speisestärke

Verfasser: hobbykoechin