

Marinierter Fisch nach «Old Hanoi»-Style

Zubereitungszeit

40 Minuten + ca. 20 Minuten marinieren

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 410 kcal

Eiweiss: 30 g

Fett: 29 g

Kohlenhydrate: 9 g

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kabeljaurückenfilet

3 Frühlingszwiebeln

1 Peperoncino

0.5 kleine Schalotte

3 EL Sonnenblumenöl

2 EL Reissessig

2 EL Erdnussöl

2 EL geröstete Erdnüsschen

Marinade

30 g Galgant aus dem Asia-Shop

0.5 kleine Schalotte

6 EL Erdnussöl

4 EL Fischsauce

2 EL Reissessig

2 EL Fischfond oder Bouillon

1 EL Crevettenpaste aus dem Asia-Shop

6 EL Kurkuma

2 EL Zucker

0.5 EL gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung

1. Für die Marinade Galgant schälen und fein hacken. Schalotte fein hacken und mit dem Galgant in einer Bratpfanne mit wenig Erdnussöl rösten. Pfanne vom Herd nehmen, Fischsauce, Reissessig, Fischfond, Crevettenpaste und restliches Öl begeben. Kurkuma, Zucker und Pfeffer beifügen, alles zu einer dickflüssigen Marinade mischen. Fisch in 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit der Marinade mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
2. Frühlingszwiebeln, Peperoncino und Schalotte in lange dünne Streifen schneiden. Mit Sonnenblumenöl und Reissessig zu einem Salat mischen. Marinierte Fische bei mittlerer Hitze im Erdnussöl anbraten. Auf dem Salat anrichten. Mit Erdnüsschen bestreuen und servieren.