



Viktoria im Wok

Viktoriaseebarschfilet mit Gemüserisotto im Wok

Das Fischfilet unbedingt auf Gräten untersuchen, diese zur Not ausschneiden.

Fisch in mundgerechte Happen portionieren, im Wok schön braun anbraten. Dabei immer wieder so viel Zitronensaft zugeben, wie gerade vom Fisch aufgenommen wird. Wenn der Fisch schön braun ist, einen weiteren Schuss Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Curry zugeben. Fisch aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Zwiebeln im Wok glasig bis leicht braun anbraten.

Paprika in Würfel schneiden (nicht zu klein, damit das Gemüse noch etwas knackig bleibt) und Champignons in Scheiben schneiden und dazugeben.

Alles leicht anbraten, mit Weißwein ablöschen, kurz köcheln lassen und dann den Reis über alles verteilen.

In die Gemüsebrühe Sambal Olek und Sojasauce einrühren und in den Wok schütten.

Alles gut durchmischen und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Ggf. etwas Gemüsebrühe nachgießen, wenn die Flüssigkeit bereits vorher verdampft ist.

Herd aus, Sahne einrühren (nur als Geschmacksverstärker, kann man auch weglassen, wenn man Kalorien zählt), alles abschmecken.

Fisch zugeben, leicht unterheben und 3-4 Minuten ziehen lassen.

Heiß servieren.



Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Fischfilet
(Viktoriaseebarschfilet)
- 1 große Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n)
- 400 g Champignons, (frisch)
- 1 Tasse/n Reis
- 2 Tasse/n Gemüsebrühe
- 100 ml Wein, weiß
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Curry
- 1 Msp. Sambal Oelek
- 1 EL Sojasauce
- 3 EL Sahne

Verfasser: picard66

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
KJ/kcal p. P.: keine Angabe /

