

Fischfilet in Tempura Teig

- **Küche:** Asiatisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Warum nicht einmal asiatisch für jeden Tag, knackig, gesund und lecker

Zutaten

- 500 g - 600 g Fischfilet, küchenfertig, in 50 g schweren Stücken
- (Rotbarsch oder Seelachs)
- Saft ½ Zitrone
- Öl zum Ausbacken
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für den Tempura - Teig:
 - 150 g gesiebtetes Mehl
 - 100 g Speisestärke
 - 1 Msp. Backpulver
 - 1 ganzes Ei
 - 250 ml Eiswasser
 - Etwas Salz
- Für das Wokgemüse:
 - 1 kleines Bündchen Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, schräg in 3 cm lange Stücke geschnitten
 - 150 g Zuckerschoten, geputzt, gewaschen, in der Länge halbiert
 - 2 Möhren in dünnen Scheiben
 - 100 g Sprossen
 - 50 g geröstete Erdnüsse
 - 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
 - 200 ml Kokosmilch
 - Etwas Gemüsebrühe
 - 1 Tl grüne Currypaste aus dem Asia Laden
 - 2 El Erdnussöl (Geht auch mit Sesam - Oliven - oder Rapsöl)
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle, Curry, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Der Tempura - Teig:

Schritt2

Das gesiebte Mehl mit der Speisestärke und dem Backpulver mischen, alles mit dem Ei, etwas Salz und eiskaltem Wasser glatt verrühren, etwas ruhen lassen.

Schritt3

Die Fischfilets:

Schritt4

Die Fischfilets unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft marinieren.

Schritt5

Im Teig wenden, etwas abstreifen und in 180° C heißem Öl knusprig ausbacken; auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Schritt6

Schritt7

Das Wokgemüse:

Schritt8

Das Erdnussöl im Wok oder einer Stielpfanne mit dem Knoblauch erhitzen und zunächst die vorbereiteten Möhren, die Zuckerschoten und die Frühlingszwiebeln dazu geben. 1 - 2 min. braten, etwa Zeit versetzt folgen die Sprossen.

Schritt9

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Currypaste nach eigenem Geschmack und Schärfe würzen.

Schritt10

Die Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe aufgießen, ca. 5 min. köcheln, garen, hin und wieder schwenken, rühren, nachschmecken.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Die appetitlich ausgebackene Tempura Filets auf dem Wokgemüse mit der grünen Currysoße

anrichten und mit einem trockenen Basmati - Duftreis zu Tisch geben.

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** asia gemüse, fisch, fischfilet, tempura, thailänisch, wokgemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischfilet-in-tempura-teig/>