

HERKUNFT: HONGKONG
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
GARZEIT: 12 MINUTEN
PERSONEN: 4
📖 SEITE 143

番茄鲈鱼 SEEBARSCH MIT TOMATEN

- 4 SEEBARSCH, KÜCHENFERTIG
- 1 TL SALZ
- 1 PRISE GEMAHLENER WEISSER PFEFFER
- 2 GROSSE TOMATEN
- 3 EL PFLANZENÖL
- 10 G INGWER (CA. 2 CM), IN FEINE STREIFEN GESCHNITTEN
- ½ ZWIEBEL, IN DÜNNE SCHEIBEN GESCHNITTEN
- 1 EL ZUCKER
- ½ TL STÄRKE
- 3 FRÜHLINGSZWIEBELN, IN FEINE STREIFEN GESCHNITTEN
- GEDÄMPFTER REIS (SEITE 540) ZUM SERVIEREN

- * Den Fisch mit ½ Teelöffel Salz und dem weißen Pfeffer einreiben und 5 Minuten beiseitestellen. Mit Küchenpapier trocken tupfen.
- * Die Tomaten unten einschneiden. Einen kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Tomaten hineingeben und 1–2 Minuten erhitzen. Sofort in eine Schüssel mit Eiswasser legen. Etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und jede Tomate in 6 Stücke schneiden.
- * 2 Esslöffel Öl in einem Wok oder einer Pfanne auf mittlerer Hitze heiß werden lassen, den Fisch hineinlegen und auf jeder Seite 2–3 Minuten braten, bis er goldbraun und gar ist. Auf einen Teller legen.
- * Den restlichen Esslöffel Öl auf mittlerer Hitze im Wok heiß werden lassen, den Ingwer hineingeben und 1 Minute unter Rühren braten, bis er duftet. Zwiebel, Tomaten, Zucker und den restlichen ½ Teelöffel Salz zufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Den Fisch hineinlegen, den Deckel aufsetzen und 2 Minuten auf starker Hitze kochen lassen. Den Fisch auf einen Teller legen.
- * Die Stärke in einer kleinen Schüssel mit ½ Esslöffel Wasser anrühren und die Mischung in den Wok gießen. Unter Rühren 30 Sekunden aufkochen lassen, bis die Sauce eindickt. Sauce und Fisch in eine Schüssel füllen und mit den Frühlingszwiebelstreifen garnieren. Mit Reis servieren.



SEEBARSCH MIT TOMATEN