Knusperfisch mit Ananas-Gemüse

Zeit gesamt 1h

Zubereitungszeit 45min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet	600 g
Knoblauchzehen	2 St.
Sojasauce	75 ml
Weißwein, trocken	75 ml
Chili, gemahlen	
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Champignons, weiß	250 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Ananas Stücke aus der Dose	500 g
Jasminreis	300 g
Salz	
Rapsöl	500 ml
Speisestärke	120 g

Zubereitung

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch mit Sojasauce, Weißwein und Chili mischen. Seelachs abspülen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. In einer Schüssel mit der Hälfte der Marinade beträufeln und zudecken.

2. Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansatz entfernen und in ca. 3–4 cm lange Stücke schneiden. Ananas in ein Sieb geben und Flüssigkeit auffangen.

3. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und bei niedriger Stufe ca. 12 Min. garen.

4. In einer Pfanne oder einem Wok 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Gemüse unter Wenden ca. 5–7 Min. braten. Mit 100 ml Ananassaft und übriger Marinade ablöschen.

5. In einer Schüssel 2 TL Stärke in wenig Ananassaft anrühren, in die Pfanne gießen und Gemüse abschmecken. Ananas zugeben.

6. Fisch abtropfen lassen, in übriger Stärke wenden. In einem Topf restliches Öl erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Fisch portionsweise darin ca. 4–5 Minuten goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Knusperfisch mit Ananas-Gemüse und Reis anrichten, Sojasauce dazu reichen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1621 kcal
Kohlenhydrate	123 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	109 g