

Gekrätertes Steinbeißerfilet



Zutaten für 1 Portion

- 125 g Steinbeißerfilet
- 250 g Möhren
- 60 g Zuckerschoten
- 1 EL Öl, z.B. Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 10 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 1 Stängel Basilikum
- 1 Stängel Koriander
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- Chili
- Salz

Zubereitung

Das Steinbeißerfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone grob abreiben und Saft auspressen.

Jeweils die Hälfte von Ingwer, Knoblauch, Zitronenschale und -saft mit etwas Chili verrühren. Fischfiletstücke damit bestreichen und salzen.

Möhren waschen, schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen. Basilikum und Koriander waschen, trocken tupfen und fein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Restlichen Ingwer, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Gemüsebrühe sowie etwas Tamari zufügen. Zugedeckt ca. 2 Minuten dünsten. Dann die Fischfiletstücke auf das Gemüse geben und weitere 3-4 Minuten zugedeckt dünsten. Anschließend mit Basilikum und Koriander bestreuen, abschmecken und servieren.

Rezeptvariation

Alternativ kann auch ein anderer Fisch entsprechend des Ernährungsplans verwendet werden, wie beispielsweise Kabeljau, Rotbarsch oder Seeteufel.

Bildhinweis: FIZ