

SEETEUFELFILETS**Für 4 Personen**

 **Zubereitungszeit:** ca. 20 Min. + 10 Min. marinieren
 **Aufwand:** einfach

Zutaten:

1 EL Sojasauce
1 Limette
1,5 dl Sake (japanischer Reiswein) aus dem Delikatessgeschäft oder Asia-Shop
1½ TL Maisstärke
2 EL Erdnussöl
2 Stängel Zitronengras
200 g frische Champignons
400 g Seeteufelfilet am Stück
6 Kaffirlimettenblätter
Pfeffer
Salz

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

1 Einen Zitronengrassstängel mit einem Fleischklopfer zerdrücken, vom andern äussere Blätter entfernen, Innenteil in feine Ringe schneiden. Kaffirlimettenblätter waschen und in grobe Stücke zupfen. Von der Limette 1 EL Zesten abziehen, 2 EL Saft auspressen. Champignons in Scheiben schneiden und mit 1 EL Limettensaft vermischen. Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronengras, Kaffirlimettenblättern, restlichem Limettensaft, -zesten, Maisstärke, 2 EL Sake, Sojasauce und etwas Pfeffer mischen und 10 Minuten marinieren.

2 Fisch aus der Marinade heben, abtropfen lassen. Marinade beiseite stellen. Öl im Wok erhitzen. Fisch hineingeben, scharf anbraten. Champignons zugeben und kurz braten. Mit restlichem Sake ablöschen. Marinade dazugießen und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den zerdrückten Zitronengrassstängel wieder entfernen.

Veröffentlicht in Ausgabe 02/2007 auf Seite 24

Nährwerte

Kalorien: 1200 kj / 290 Kcal
Fett: 6 g

Eiweiss: 21 g
Kohlenhydrate: 18 g

Ihre Optionen zu diesem Rezept

Exklusiv für Abonnenten

 [Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

 [In den Einkaufszettel](#)

 [Einkaufszettel drucken](#)

 [Rezept drucken](#)

 [Rezept verschicken](#)