

Süß-saurer Knusperfisch

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 700g Rotbarschfilet(s)
- » 1EL Mehl
- » 1 Ei(er)
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Fleischtomate(n)
- » 1 Gurke(n)
- » 1 Dose Ananas
- » 3EL Öl
- » 1EL Zucker (braun)
- » 1-2EL Weißwein-Essig
- » 2EL Sojasoße

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Fischfilet abspülen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Mehl und Ei verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Fisch gießen und vorsichtig mischen.

2. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Gurke waschen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Ananas abtropfen lassen. Fischstücke im heißen Öl kurz braten und herausnehmen.

3. Tomaten, Gurke und Ananas in die Pfanne geben. Zucker, Essig und Sojasoße zufügen und einige Minuten andünsten. Fisch wieder zugeben, kurz erhitzen.

Nährwerte: 421kcal pro Portion

angelegt am: 02.07.2003

Rezept-Nr: 222

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke