

Gebackenes Fischfilet mit bunter Gemüsesauce



Zubereitungszeit **45 Minuten**

Kalorien pro Portion **309**

Zutaten für 4 Personen

15 g Kartoffelmehl
45 ml Wasser
200 g Zwiebeln
80 g Möhren
60 g grüne Paprika
80 g Shiitakepilze
60 g Porree
Pflanzenöl
300 ml Dashi Brühe
70 ml Mirin
5 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL Zucker
30 ml Reissessig
einige Tropfen Sesamöl
8 Stück Weißfischfilet 50g
Weizenmehl

Zubereitung:

1. Für das Kartoffelmehlwasser Kartoffelmehl und 45 ml Wasser verrühren.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in 3-4 mm dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen und in ca. 4 cm lange, feine Streifen schneiden. Paprika putzen und in ca. 4 cm lange, feine Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Porree in ganz feine Streifen schneiden und in kaltem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen.
3. In einem Topf Öl erhitzen und das geschnittene Gemüse, außer das Porree, anschwitzen. Dashi-Brühe, Mirin, natürlich gebraute Sojasauce, Zucker und Essig hinzufügen und zum Kochen bringen.

4. Die Sojasaucenmischung mit dem Kartoffelmehlwasser vermischen und ein paar Tropfen Sesamöl drüber geben.
5. In einer Pfanne Öl auf 160 bis 170°C erhitzen. Die Fischfilets in Weizenmehl wenden und backen.
6. Jeweils zwei Stücke Fisch auf einen Teller legen und die Gemüsesauce darüber gießen. Fein geschnittenen Porree dekorativ darauf streuen.

Guten Appetit!