

Marinierte, gebratene Saiblingsfilets mit Chili-Thai-Spargel



Zubereitungszeit **20 Minuten**

Kalorien pro Portion **456**

Zutaten für 4 Personen

None:

- 4 Saiblingsfilets
- 3 EL Pflanzenöl
- 8 EL Kikkoman Wok Sauce
- 4 cl weißer Rum
- 0 alternativ säuerlicher Apfelsaft
- 3 EL Limettensaft
- 1 Stück Ingwer
- 500 g grüner Spargel
- 0 Chilifäden

Zubereitung:

1. Saiblingsfilets waschen und trocken tupfen. 2 EL Öl, 6 EL Wok Sauce, Rum, Limettensaft und -abrieb verrühren.
2. Ingwer schälen, fein würfeln und dazugeben. Die Saiblingsfilets mit der Marinade bestreichen und kurze Zeit durchziehen lassen.
- 3.
4. Spargel waschen und putzen. Fischfilets in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Spargel im restlichen Öl ebenfalls anbraten, mit restlicher Wok Sauce und Chilifäden würzen und zu den Saiblingsfilets servieren. Dazu passt duftender Basmatireis.

Tipp: Die Saiblingsfilets lassen sich auch sehr gut als BBQ-Rezept zubereiten. Durch die Kombination der Wok Sauce mit Limettensaft und -abrieb wird das Fischfilet besonders zart und aromatisch. Die Filets sollten dann am besten auf einer Grillschale zubereitet werden.

Guten Appetit!

