

MATJES TRIFFT ASIEN:

JUNGE MATJES AUF FRÜHLINGSGEMÜSE

Zutaten (2 Portionen)

Fisch

4 St. junge Doppelmatjesfilet
300 ml Rapsöl
1 Zitrone

Gemüse

1 rote Zwiebel
150 g Zuckerschoten
3 St. Frühlingslauch
½ rote Paprikaschote
2 junge Karotten
Sweet Chillysauce

Teig

120 ml eiskaltes Wasser
(am besten kurz anfrieren, sehr kalt ist hier wichtig!)
1 Ei
100 g Reismehl (Weizenmehl)
100 g Speisestärke
1 Päckchen Backpulver
1/2 TL Salz

Zubereitung

Teig

Das Ei mit dem Eiswasser und dem Salz aufschlagen
Das Mehl mit dem Backpulver und der Speisestärke mischen und in die Flüssigkeit einrühren. Jetzt ca. 30 Min im Kühlschrank quellen lassen.

Gemüse

Das Gemüse in Streifen schneiden und in einer Pfanne bissfest anschwitzen und mit der Sweet Chillysauce würzen

Fisch

Die Matjesfilets im Tempurateig wenden und im Rapsöl schwimmend goldgelb ausbacken. Und auf dem Pfannengemüse anrichten

Als Beilage empfehle ich Ihnen Basmatireis.

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit,

Robert Hecker