

Piccata vom Rotbarsch

mit asiatischen Gemüsen



Zutaten für 4 Personen:

800g Filet vom Rotbarsch
2 Eier
100g Parmesan
50g Mehl
100g Mini Maiskolben

100g Zuckerschoten
200g Pak Choi
1 Karotte
½ Weißkohl
100g Sojasprossen
1 Bund Frühlingslauch

Chilisoße, Sojasoße, Kokosmilch
Sesamöl
Erdnussöl
Frischer Koriander
Salz, Pfeffer, Zitrone

Die Rotbarschfilets von der Haut und den Gräten befreien, in 8 gleichgroße Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitrone marinieren. Aus dem Ei, Parmesan und geschnittenen Koriander die Panade herstellen.

Die Gemüse in feine gleichmäßige Streifen schneiden und mit Sesamöl kurz und heiß anbraten. Mit der Sojasoße, Kokosmilch und Chilisoße ablöschen und abschmecken.

Die Filets in Mehl wenden, durch die Panade ziehen und in heißem Erdnussöl goldgelb von beiden Seiten braten.

Die fertigen Filets auf dem Gemüse anrichten und mit frischem Koriander garnieren.

Guten Appetit!

Kastenmeiers
FISCHRESTAURANT & CATERINGSERVICE

Tzschirnerplatz 3-5 · 01067 Dresden
0351/48 48 48 01 · www.kastenmeiers.de