

## **Fischfilet in süßsaurer Soße**

### **Zutaten für 4 Personen:**

600 g Rotbarschfilet  
1 Limette; etwas Salz, weißer Pfeffer, 1 Ei  
80 g Paniermehl; 100 g Kokosraspel; 6 EL Erdnussöl  
1 Knoblauchzehe; 50 g Ingwer; 1 Bund Lauchzwiebeln; 250 g Kirschtomaten  
50g Champignons, 2 EL brauner Zucker; 120 ml helle Sojasoße; 1-2 EL Speisestärke  
1 Bund Koriander; 4-5 EL Balsam-Essig; 1 TL Samba oelek  
Limettenscheiben und rote Chilischoten zum Garnieren.

### **Zubereitung:**

Fischfilet abwaschen trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Limette auspressen, Fisch mit dem Saft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Paniermehl und Kokosraspel ebenfalls in einem tiefen Teller mischen. Fisch zuerst in Ei, dann in Mehl-Kokosraspel wenden.

In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen, Fischfilet darin knusprig ausbacken.

Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm stellen.

Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in breite Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Die Champignons putzen, abreiben, halbieren.

Knoblauch und Ingwer in 2 EL heißem Öl andünsten. Lauchzwiebeln, Tomaten und Pilze zufügen, ca. 2 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit der Sojasoße und 200 ml Wasser ablöschen. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren und in die kochende Soße geben.

Koriander waschen, trocken schütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein hacken. Die Soße mit dem Balsam-Essig, Samba oelek und Koriander verfeinern. Gemüse, Fisch und Soße auf Tellern anrichten, mit Koriander und nach Wunsch mit Limettenscheiben und roten Chilischoten garniert servieren.

Dazu passt am besten Reis.

**guten Appetit**