

ROTER SCHNAPPER AUF VIETNAMESESISCHE ART

SCHWIERIGKEITSGRAD: Hoch ●

ERFORDERT HILFE: Ja 

PORTIONEN: 

ZUTATEN

- 1 Rübe oder Rote Rübe
- 1 Karotte
- 1 Kürbis
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleiner Weißkohl oder Rotkohl
- 1 Mango
- 4 frische Filets vom Roten Schnapper oder ein anderer frischer weißer Fisch, jeweils etwa 150 g
- 1/2 Tasse Kim Chee-Vinaigrette

- 1/2 Tasse Fischsauce
- 4 g frische Minze
- 4 g frisches Basilikum
- 4 g kreolischer Koriander
- 1 Tasse verdünnte Milch
- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse Maisstärke (Maizena)
- 3/4 Tasse Pflanzenöl

FÜR DIE FISCHSAUCE:

- 1/2 Tasse Fischsauce
- 500 g kernlose grüne Zitrone
- 50 g Zucker

FÜR DIE KIM CHEE-VINAIGRETTE:

- 1 Tasse Kim Chee Sauce
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1/2 Esslöffel Sesamöl
- 3/4 Esslöffel Reissessig

FÜR DIE VERDÜNNT MILCH:

- 1 Tasse Milch
- 2 grüne Zitronen ohne Kerne
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

FÜR DIE KIM CHEE-VINAIGRETTE:

- 1 Die Milch mit dem Saft der Zitronen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Rübe oder Rote Bete, Karotte, den Kürbis, die rote Zwiebel und den Rotkohl in Streifen wie eine Julienne schneiden. Beiseite stellen.
- 3 Die Mango schälen, in Würfel schneiden und beiseite stellen.
- 4 Maisstärke und Mehl mischen, das Fischfilet erst in der verdünnten Milch und dann in der Mehlmischung wälzen, den bemehlten Fisch in Pflanzenöl braten.

- 1 Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und verquirlen. Beiseite stellen.

FÜR DIE FISCHSAUCE:

- 1 Fischsauce, Zucker und Zitronensaft in eine Schüssel geben, verquirlen und beiseite stellen.

Julienne: Eine Art des Schneidens, normalerweise von Gemüse, um lange dünne Streifen zu erzeugen.

Zum Servieren

- 1 Den gebratenen Fisch auf einen Teller legen und mit etwas Fischsauce begießen.
- 2 Das Gericht mit Minzblättern, Basilikum, kreolischem Koriander und den Mangowürfeln anrichten.

