



## Fisch Rezepte

---

### Rotbarsch mit Chili-Sahnesauce und Wokgemüse

(Zutaten für 2 Personen)

**für das Hauptgericht:**

400 g frische Rotbarschfilet, 1 EL Butter, Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, etwas Basilikum

**für die Chile-Sahnesauce:**

2 EL Olivenöl  
1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, 1 scharfe Chili rot + 1 gelb  
3 EL trockener Weißwein, 3 EL süße Sahne, 1 EL Crème fraîche, 1 TL Tomatenmark  
10 g Fischpaste, 1 TL Zitronenpfeffer, 3 EL Wasser

**für das Wokgemüse:**

2 Päckchen TK Asia-Wokgemüse à 480 g  
3 EL Olivenöl, etwas Wasser, Sojasoße  
China-Gewürz, Sambal Olek, 2-3 cm Ingwer, Chilipulver (je nach Geschmack)

### Zubereitung

1. **die Chile-Sahnesauce zubereiten:**
2. Zwiebel + Knoblauchzehe klein hacken Chili in kleine Ringe schneiden.
3. Das Olivenöl mit Topf erhitzen.
4. Zunächst die Zwiebel dazugeben und kurz andünsten.
5. Jetzt den Knoblauch und die Chiliringe dazugeben und kurz andünsten.
6. Das Ganze mit dem Wein und Wasser ablöschen.
7. Jetzt die Sahne, die Crème fraîche und 1 TL Tomatenmark unterrühren.
8. Nun den Zitronenpfeffer (ganze Körner) dazugeben und das Ganze unter ständigem Rühren köcheln lassen bis es eingedickt ist.
9. Zum Schluss 1 Spritzer Zitronensaft dazugeben.
10. Die Sauce im Backofen warm stellen.
11. **das Wokgemüse zubereiten:**
12. 3 EL Olivenöl im Wok erhitzen.
13. Das Asia-Gemüse hinzugeben, 4 EL Wasser darüber geben und 4 Minuten anbraten.
14. Falls das TK-Gemüse nicht vorgewürzt ist, das Gemüse mit China-Gewürz abschmecken.
15. Etwas Sojasoße hinzugeben.
16. Je nach Geschmack nun das Ganze mit Sambal Olek, Chilipulver oder zerkleinerten frischen Ingwer scharf würzen.
17. Das Gemüse nun für weitere 3-4 Minuten köcheln lassen.
18. Auch das Gemüse im Backofen warm stellen.



<https://www.fischlexikon.eu>

**19. die Rotbarschfilets zubereiten:**

20. Die Rotbarschfilets unter fließendem Wasser abwaschen und danach trockentupfen.
21. Die Filets mit etwas Zitrone beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
22. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rotbarschfilets von jeder Seite ca. 3-4 Minuten lang (je nach Dicke) goldgelb braten.
23. Zum Schluss noch etwas Butter über die Filets geben und noch ca. 1 Minute braten.
24. Die Rotbarschfilets nun auf einem vorgewärmten Teller zusammen mit dem Wokgemüse anrichten, die Filets mit der Chile-Sahnesauce übergießen und mit dem Basilikum und einer Zitronenscheibe garnieren.
25. Als Beilage empfehlen die Salzkartoffeln.

***Hinweis:***

Der *Rotbarsch* ist ein guter Bratfisch und unkompliziert zu verarbeiten. Sein festes, weißes Fleisch besitzt einen hervorragenden Geschmack. Auch nach einer längeren Garzeit bleibt das Fleisch saftig und es zerfällt nicht. *Rotbarsch* eignet sich auch für Aufläufe oder Eintöpfe.