

Blah Phat Khing

(Gebratener Fisch mit Ingwer)



Portion für ca. 3 Personen

400g Fisch (Tilapia Filet / 6 Stück)

2-3 Calamaris Tuben

20g Ingwer

200g Champignons

1 Rote Zwiebel

200g Cocos Creme

1 Tomate

1 Zucchini

1 Stangensellerie

3-4 Chilis

2 Spitzpaprikas

50g Tempuramehl

50g Öl

2EL Fischsauce

1/2TL Salz

8EL Austernsauce

2EL Maggi

2EL Zucker

Beilage: Reis

Den Fisch in große Stücke schneiden, mit Salz bestreuen und im Tempuramehl wenden.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Fischstücke hineingeben und auf beiden Seiten anbräunen - dann herausnehmen.

Die Calamaris Tuben von der Haut befreien, in große Stücke schneiden, auf der Außenseite kreuzförmig einritzen und ebenso wie mit den Fischstücken verfahren.

Im Öl, den kleingehackten Knoblauch und Ingwer leicht braun anbraten.

Die restlichen Zutaten (alles grob geschnitten: Champignons; rote Zwiebel; Tomate; Zucchini;

Stangelsellerie; Spitzpaprika; Fischsauce; Austernsauce; Maggi; Zucker; Chilis) dazugeben und kurz köcheln lassen.

Die Cocos Creme hinzufügen und kurz aufkochen lassen.

Jetzt die Fisch und Calamaris - Stücke dazugeben und noch mals ca. 2 Minuten aufkochen.

Wünsche einen guten Appetit ;-)