

## Pangasiusfilet auf Gemüse

### Zutaten für 2 Portionen:

2 Pangasiusfilets ( TK je ca. 150 g),  
4 EL helle Sojasoße,  
1 Stück frischen Ingwer, haselnussgroß,  
2 rote Paprika,  
1 rote Zwiebel,  
2 Frühlingszwiebeln,  
2 Karotten ( ca. 100 g )  
1 Stange Staudensellerie ( ca. 100 g),  
2 Knoblauchzehen,  
2 große Champignons, braun,  
Salz,  
200 ml Fischfond,  
1 EL Paprika, rosenscharf,  
2 EL Oyster Sauce,  
Erdnussöl,  
1 Tasse Basmati-Reis,



### Zubereitung

Für dieses Rezept habe ich die Pangasiusfilets aus der Tiefkühle genommen und etwas antauen lassen. Wenn sie die Konsistenz von Speiseeis haben, lassen sie sich am Besten in etwa 2 x 3 cm große Stücke schneiden. Die Pangasiusfilet-Stücke kamen in eine Glasschüssel und wurden mit der Sojasoße beträufelt und der frische, geschälte Ingwer wurde darüber gerieben.

Den Basmati-Reis waschen in einen Topf geben und mit 1 ½ Tassen Wasser übergießen. Der Reis sollte etwa ½ Stunde quellen.

Während der Fisch nun mariniert, habe ich die Paprika entkernt und in Stücke von 2 x 3 cm geschnitten. Ein Lineal ist dafür nicht erforderlich, es geht nach Augenmaß. Die Karotten putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Staudensellerie in (besonders) kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Ringe hobeln. Die Frühlingszwiebeln schräg in kurze Stücke (2 cm) schneiden – auch das Grüne. Von den großen Champignons habe ich die Stiele heraus gebrochen und die Kappen in schmale Streifen geschnitten.

Nun den Reis aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Wenn das Wasser verdampft ist, von der Herdplatte nehmen und ausquellen lassen.

In der WOK-Pfanne zwei Esslöffel Erdnussöl erhitzen und zuerst die gut abgetropften Pangasiusfilet-Stücke portionsweise scharf anbraten. Nicht zu viele Fischstücke ins Öl geben, sonst ziehen sie Wasser und bräunen nicht mehr. Die gut gebräunten Fisch-Stücke auf ein Sieb über einem Topf zum abtropfen geben.

Die Wok-Pfanne auswischen, frisches Öl hinein geben und darin die Champignon Streifen scharf anbraten. Zu den Fisch-Stücken im Sieb geben. Nun den Paprika, Karotten, Staudensellerie, Zwiebel, Knoblauch und Frühlingszwiebeln unter Rühren scharf anbraten. Mit Fischfond aufgießen. Oyster Sauce zugeben und mit Salz, und Paprika würzen. Zugedeckt ca. 5 Min. dünsten.

Pangasiusfilet-Stücke und Champignon-Streifen zugeben und erwärmen.

Den Basmati-Reis in gefettete Tassen drücken, auf die Teller stürzen und mit den Pangasiusfilet-Stücken auf Gemüse umlegen.