

## Fischfilet Geschnetzelte mit Shiitake Pilzen



- **Küche:** Mediterran
- **Gang:** Abendessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
  
- **Portionen:** 2
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '2', 'yield' : '' });
```

Wieder am Abend zu spät aus dem Büro nach Hause gekommen und kurz vor Toresschluss durch den Supermarkt gesteppt? Diese Situation kennen viele. Aber wenn Sie gerade noch etwas gut aussehendes, frisches Fischfilet und einige Shiitake Pilze erwischen konnten, dann gelingt es Ihnen mit unserem Rezept ein leckeres Abendessen für Sie und Ihre Familie zu zaubern.

Wie wäre es da mit einem Vorschlag aus der Gekonntgekocht - Expressküche, der eine interessante asiatische Note hat und der in spätestens 25 - 30 min. auf dem Tisch steht?

### Zutaten

- 300 g Rotbarsch-, Seelachs - oder Steinbeisserfilet nach Marktangebot
- 4 - 5 Shiitake Pilze nach Größe, gesäubert, in dünnen Scheiben

- Etwas Speisestärke
- Ca. 10 g Sesamsalat
- 1 kleine Frühlingszwiebel, geputzt, gewaschen, in dünnen Ringen
- 1 kleine Chilischote, entkernt in dünnen Streifen oder Würfeln
- 1/2 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- Etwas Zitronensaft
- 2 EL süß- scharfe Asia - Sauce
- 4 EL helle Soja Sauce
- 1 - 2 EL Olivenöl
- 40 g Alfalfa Sprosse
- Etwas Wasabi zum Bestreichen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Fischfilet unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen, nach Gräten suchen und in 4 cm lange Streifen schneiden.

### Schritt2

Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und etwas Speisestärke darüber stäuben, danach vermengen.

### Schritt3

In einer großen Bratpfanne den Sesam anrösten, zunächst herausnehmen und das Olivenöl nachgießen.

Darin die Fischstreifen anbraten, ebenfalls herausnehmen.

### Schritt4

Dann kommen die Shiitake Scheiben, Chili, Knoblauch und die Frühlingszwiebelringe in die Pfanne, wo sie 2- 3 min. „bissfest“ gebraten und geschmoren werden.

Mit der Soja - und Asia - Sauce ablöschen und die Fischstreifen wieder dazu geben. Nur leicht erhitzen, danach durchziehen lassen.

### Schritt5

Anrichten, die Alfalfa Sprossen darüber verteilen und mit Basmati - Duftreis zum Tisch geben.

**Rezeptart:** Fischgerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Warme Fischgerichte **Zutaten:** Fisch, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Öl, Pfeffer, Pilze, Salz, Zitrone

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischfilet-geschnetzelte/>