

# Grillrezepte

## Gegrillter Karpfen Mit Gemüsestreifen

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch, Gemüse, Asien, Backofen,

---

|         |                                      |             |                             |
|---------|--------------------------------------|-------------|-----------------------------|
| 4       | Karpfenfilets (à 250 g)              | 2           | Rote Chilischoten           |
| 1 Teel. | 5-Spice-Powder (in Asia-<br>- Läden) | 1           | Knoblauchzehen (evtl. mehr) |
| 2 Essl. | Sojasauce                            | 40 g        | Frische Ingwerwurzel        |
| 2 Essl. | Limettensaft                         | 350 g       | Möhren                      |
| 3 Essl. | Dunkles Sesamöl                      | 3 mittelgr. | Porreestangen               |
| 2 Teel. | Speisestärke                         | 20 g        | Sesamsaat (geschält)        |
| Ö Liter | für das Backblech                    | 2 Essl.     | Pflanzenöl (evtl. mehr)     |
|         |                                      |             | Salz                        |

---

1. Mit einer Pinzette die restlichen Gräten aus den Karpfenfilets herausziehen. Die Filets kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Auf der Hautseite mehrmals über Kreuz einritzen und quer in je 3 gleich große Stücke schneiden. Aus dem 5-Spice-Powder, der Sojasauce, dem Limettensaft, 2/3 des Sesamöls und der Speisestärke eine Marinade rühren. Die Fischfilets in eine flache Arbeitsschale legen und auf beiden Seiten mit der Marinade einreiben. Zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen, zwischendurch einmal wenden.

2. Das Backblech leicht ölen, die Fischfilets nochmals in der Marinade wenden, dann mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen. Auf höchster Stufe im vorgeheizten Backofen unter dem Grill auf der 3. Einschubleiste von unten 10 Minuten knusprig grillen.

3. Die Chilischoten putzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Die Ingwerwurzel schälen und sehr fein würfeln. Chilischoten, Knoblauch und Ingwer mischen. Die Möhren schälen, den Porree putzen und beides in sehr feine Streifen schneiden.

4. Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Öl rösten. Das Pflanzenöl in einem Wok sehr heiß werden lassen. Die Chili-Knoblauch-Ingwer- Mischung in den Wok geben und unter Wenden darin anbraten. Die Gemüsestreifen dazugeben und ebenfalls unter Wenden 3-4 Minuten braten. Mit dem restlichen Sesamöl und etwas Salz würzen, dann den gerösteten Sesam unterheben. Das Gemüse auf einer Platte anrichten und die knusprigen Karpfenfilets draufsetzen. Sofort servieren.