

Dorade Thailänder Art (Pblaa Pbriou Waan)

Einkaufsliste (4 Portionen):

- **4 küchenfertige Doraden á 400g**
- 60g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- Knapp 1/8 l Wasser
- Öl zum ausbacken
- Sauce
- 8 getrocknete Tongkupilze
- 4 EL eingelegter roter Ingwer
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 EL Essig
- 1 ½ EL Sojasauce
- 4 EL Zucker
- 1 TL Stärke
- 2 EL Fische

Zubereitung Dorade Thailänder Art (Pblaa Pbriou Waan)

1. Für die Sauce die Tongkupilze in heißem Wasser 30 Minuten einweichen. Abtropfen lassen, die harten Stiele entfernen und die Köpfe in Streifen schneiden. Den Ingwer fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in hauchdünne Ringe schneiden.
2. Die Doraden waschen und mit einem Küchentuch trockentupfen. Die Haut auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer dreimal diagonal oder rautenförmig ca. ½ cm tief einschneiden.
3. Das Mehl mit Salz, Olivenöl und Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Fisch in dem Teig wenden und in dem heißem Öl auf beiden Seiten in ca. 15 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte legen.
4. Inzwischen Ingwer, Pilze, Essig, Sojasauce und Zucker mit 10 Esslöffeln Wasser in einem kleinen Topf fünf Minuten kochen lassen. Das Stärkemehl mit 3 Esslöffeln kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit binden. Die Zwiebelringe an die Sauce geben.
5. Den Fisch mit der Gemüsesauce umgießen und sofort servieren.

Beilage: körnig gekochter Reis

Getränkeempfehlung: Bier oder würziger Weißwein

Zubereitung: 50 Minuten

Nährwerte: 375 kcal

35 g Eiweiß

16 g Fett

22g KH

Meeresfrüchte GmbH * Niedersachsenstr. Halle X, Abt. 91 * 27472 Cuxhaven

Fisch Onlineshop: www.1AFisch.de

Info- und Bestell-Rufnummer 0800 – 1234 724

(Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)

www.meeresfruechte.de