

Leckere Fischgerichte von Helga Huthsfeldt

## CHINA-PFANNE MIT SEELACHSFILET

ZUTATEN	
600 g	Seelachsfilet
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
2 El.	Honig
8 El.	Sojasauce
1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
250 g	Sojasprossen
150 g	Shitake-Pilze oder Champignons
2 El.	Öl
8 El.	süße Chilisauce
100 ml	Gemüsebrühe
	Salz

Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone auspressen. Honig, Zitronensaft, Sojasauce und Knoblauch verrühren. Fischfilet darin 20 Minuten marinieren. Inzwischen Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Pilze putzen und halbieren. Fischfilet gut abtropfen lassen und die Marinade dabei auffangen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfiletstücke mehlieren und portionsweise im heißen Öl rundherum ca. 3 bis 4 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. Anschließend Paprika und Pilze in der Pfanne kräftig anbraten. Marinade, Chilisauce und Gemüsebrühe zufügen. 2 Minuten köcheln lassen, dann die Sojasprossen und Fischfiletwürfel zufügen, unterheben. Ca. 5 Minuten ziehen lassen und mit Salz nochmals abschmecken.

*Dazu Reis servieren*

**Helga Huthsfeldt**  
**Fisch zum Anbeißen**  
 Kochbuch  
 nur hier erhältlich:  
 Windstärke 10 – Wrack- und  
 Fischereimuseum Cuxhaven  
 Buchhandlung Oliva, Cuxhaven

