



Steinbeisser mit Chinakohl und Duftreis

1. Für den Teig: 125g Mehl, 100ml Sake (Reiswein) und 1 Ei verrühren. ½ Stunde ruhen lassen.
2. 250g Chinakohl schneiden, 400g Steinbeisserfilet in 4 Stücke schneiden.
3. Schale von 1 Limette abreiben, Knoblauchzehe und ½ entkernte Peperoni in hauchdünne Scheiben schneiden und das Fischfilet damit bestreichen.
4. 20g Ingwer schälen und in ganz kleine Würfelchen schneiden. ½ entkernte Chili fein würfeln.
5. Steinbeisserfilet in den Teig tauchen, 5-6 Minuten frittieren. Den Kohl in 1 EL Sesamöl ganz kurz anbraten, Ingwer und Chili zugeben, und mit Salz und Szechuanpeffer würzen, kurz mit braten und von der Flamme nehmen-
6. 1½ Tassen Reis in einen Topf geben, 1 cm mit Wasser bedecken, Deckel drauf, ankochen dann die Flamme abschalten. Der Reis zieht dann in ca 15 min gar.
7. Kohl mit Duftreis und Fischfilet anrichten.

Guten Appetit

Für zwei Personen:

350g bis 450g Steinbeisser oder Goldbarschfilet, 125g Mehl, 1 Ei, 100ml Reiswein (Sake), 1 Peperoni, 1 Stück Ingwer, 1 Limette, Sesamöl, Duftreis, Öl, Butter

Unsere Markttermine:

Mittwoch	Hameln Salzhemmendorf	07.00 - 13.00 Uhr 08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag	Eschershausen Hameln EDEKA Lemkestr. Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	08.00 - 13.00 Uhr 07.30 - 18.00 Uhr 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	Bodenwerder Springe	07.00 - 13.00 Uhr 07.00 - 13.00 Uhr
Samstag	Hameln	07.00 - 13.00 Uhr

Fisch Meyer GmbH

Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de