

# REZEPTE

## Weißfischfilet im Asia-Style

Zutaten für 4 Personen:

1 Weissfischfilet (ca. 600 g für 4 Personen)  
3 EL Mehl  
1-2 Chillischoten  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
ca. 300 ml Sonnenblumenöl zum Ausbacken  
Salz

Das Fischfilet mit Küchenkrepp trocken tupfen und in 3-4 Stücke schneiden.

Dann in reichlich Mehl wenden.

Für die Pfanne als Zugabe: Chillischoten kleinschneiden, 1 Knoblauchzehe nicht schälen, nur fest andrücken (bis es knackt).

In eine große Pfanne so viel Pflanzenöl geben, dass die Weissfischfilets „schwimmen“ können (ca. 0,5 cm).

Öl erhitzen, Knoblauch, Chili und Fisch hineingeben und ca. 3 bis 5 Minuten von jeder Seite (aus)backen bis eine goldgelbe Kruste entsteht. Dabei die Pfanne leicht schwenken.

Danach den Fisch kurz auf einen Teller mit Küchenkrepp geben und mit Salz würzen.

