

Leckere Fischgerichte von Helga Huthsfeldt

## NASI GORENG

### ZUTATEN

600 g	Rotbarsch-, Seelachs- oder Blaulengfilet
125 g	Krabbenfleisch
2	große Zwiebeln
1 kl. Dose	Champignons, geschnitten
1	grüne Paprikaschote
1	rote Paprikaschote
1 1/2 Tassen	Reis
	Sambal oelek
	Sojasauce
	Fett zum Braten
	Salz

Den Reis in reichlich Salzwasser 15 Minuten kochen lassen, dann in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser gut abspülen und trocknen lassen.  
Rotbarsch-Filet säubern, Gräten entfernen, das Filet in feine Streifen schneiden, säuern und salzen.  
Die Zwiebeln und Paprika in Streifen schneiden mit den Pilzen in etwas Fett und Wasser unter Zusatz von Sambal oelek und Salz gar dünsten.  
Etwas Fett in eine Pfanne geben, erhitzen, die Fischstreifen dazugeben und garen.  
Wenn der Fisch gar ist, das gegarte Gemüse und den trockenen Reis dazugeben.  
Je nach Belieben mit der Soja-Sauce würzen.  
Alles miteinander mischen und auf einer Platte anrichten.  
Das Krabbenfleisch oben auf geben und dann mit gehackter Petersilie bestreuen.

**TIPP** Schnell vorzubereiten, wenn Sie Besuch bekommen.

### Helga Huthsfeldt Fisch zum Anbeißen

Kochbuch

nur hier erhältlich:  
Windstärke 10 – Wrack- und  
Fischereimuseum Cuxhaven  
Buchhandlung Oliva, Cuxhaven

