

Lafers Kross gebratene Teriyaki-Forelle mit Glasnudeln und Wok-Gemüse

 happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lafers-kross-gebratene-teriyaki-forelle-mit-glasnudeln/

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Forellenfilets à 100 g
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ingwerknolle
- 1 Chilischote
- 1 Limette, unbehandelt
- 4 EL helle Sojasoße
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Reiswein
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Glasnudeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 250 g Chinakohl
- 1 rote Paprika
- 80 g Shiitake Pilze
- 3 EL Sesamöl
- 100 ml Geflügelfond
- 1 EL geröstete Erdnüsse
- Chili aus der Gewürzmühle
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Forellenfilets jeweils halbieren. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und den Ingwer reiben. Die Schale der Limette abreiben und den Saft pressen. Die Chilischote entkernen und fein schneiden. Knoblauch, Chili, Limettensaft und -schale und 1 TL Ingwer mit Ahornsirup, Sojasoße, Reiswein und Sesamöl vermischen und die Forellenstücke darin circa 15 Minuten einlegen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Forellenfilets aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und mit der Hautseite zuerst in die Pfanne geben, kross anbraten, wenden und gar ziehen lassen. Nun die restliche Marinade in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen.

Die Glasnudeln in heißem Wasser einweichen und für circa 10 Minuten stehen lassen. Anschließend das Wasser abschütten.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in circa 2cm lange Stücke schneiden. Den Chinakohl putzen, äußere Blätter entfernen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und mit Hilfe eines Sparschälers schälen. Anschließend in feine Streifen schneiden. Shiitake Pilze mit einem trockenen Tuch abreiben, Stiele entfernen und die Kappen in Streifen schneiden.

1 EL Sesamöl im Wok erhitzen. Zuerst die Shiitakepilze, danach die Lauchringe und Paprika darin anschwitzen, zur Seite schieben. Zuletzt den Chinakohl in 1 EL Öl anschwitzen, bis er zusammenfällt.

Geflügelfond angießen, etwas Sojasoße zufügen und das gesamte Gemüse zusammen mit den Glasnudeln darin nochmals erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen.

Das Gemüse mit den Glasnudeln auf den Tellern verteilen. Die Erdnüsse darüber streuen, je zwei Stücke Forelle darauf geben und mit der Soße servieren.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! 26.4.2008

Prominenter Gast: Michaela May