

Japanisch glasierter Kabeljau mit gebratenem Blumenkohl und Wakame-Algen-Salat

 happy-mahlzeit.com/2021/09/11/japanisch-glasierter-kabeljau-mit-gebratenem-blumenkohl-und-wakame-algen-salat

Zutaten für 2 Personen

Für den glasierten Kabeljau:

- 2 Kabeljaufilets mit Haut à 150 g, küchenfertig
- 2 cm Japanischer Meerrettich
- 1 Yuzu
- 100 ml Sake
- 50 ml Soja-Sauce
- 2 EL Miso-Paste
- Rapsöl
- Zucker
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

Für den gebratenen Blumenkohl:

- 300 g Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Dashi
- 20 ml Reis-Essig
- Butter
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für den Wakame-Salat:

- 250 g getrocknete Seealgen für Salate
- 1 Daikon-Rettich
- ½ Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 10 g kleine rote Chilischoten
- 100 g helle Sesamsaat
- 20 ml Soja-Sauce
- 50 ml Sesamöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 100°C Umluft vorheizen. Getrocknete Algen in Wasser einweichen.

Für die Marinade Yuzu abbrausen und trockenreiben. Einen Teil der Schale abreiben und für die Garnitur beiseite stellen. Yuzu auspressen. Japanischen Rettich schälen, fein reiben und einen Teil für die Garnitur beiseite stellen. Restlichen geriebenen Rettich mit Sake, Miso-Paste, Soja-Sauce, 1 Prise Zucker und etwas Yuzu-Saft vermengen und in einem Topf erhitzen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Kabeljau kalt abbrausen und trocken tupfen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite darin anbraten, dann kurz wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Ofen bei 100°C Umluft 10 Minuten garen. Dabei immer wieder mit der Marinade bepinseln.

Für den Blumenkohl Dashi mit Wasser zum Kochen bringen. Blumenkohl putzen und die kleinen Röschen im Dashi-Sud bissfest garen. Anschließend mit einer Schaumkelle abschöpfen, den Sud beiseite stellen. In einer Pfanne Butter zerlassen. Knoblauch abziehen, Zehe andrücken und zur Butter geben. Den Blumenkohl in Knoblauch-Butter anbraten, mit Reis-Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Algen-Salat Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili waschen, trockenreiben, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Rettich schälen und fein reiben. Algen auspressen und in eine Schüssel geben. Soja-Sauce, Sesamöl, Sesam, Knoblauch, Ingwer, Chili und Daikon-Rettich mit den Algen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Japanisch glasierten Kabeljau mit gebratenem Blumenkohl und Wakame-Salat auf Tellern anrichten, mit Yuzu-Abrieb und etwas geriebenem Japanischem Meerrettich garnieren und servieren.

Rezept: Patrick Jonek

Quelle: Die Küchenschlacht vom 28. September 2016

Episode: Asiatische Gerichte