

Asia-Salat mit Papaya, Sashimi von Gelbflossenmakrele

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Paket Glasnudeln	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
1 grüne Papaya	1 große Karotte	100 g frische Wakame-Algen
2 rote Chilischoten	100 g Mungosprossen	2 Stangen Frühlingszwiebeln
30 g getrock. Goji-Beeren	20 Cashewkerne	3 EL Sesamkerne
2 EL Fischsauce	1 kleines Stück Ingwer	2 Stangen Zitronengras
2 Zweige Koriander	1 EL Palmzucker	Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

6 Limetten	2 EL Fischsauce	30 ml süße Sojasauce
7 EL Sesamöl	1 Zweig Koriander	5 EL Palmzucker, am Stück
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

200 g Gelbflossenmakrele	100 g Thaispargel	100 g Mungosprossen
100 g Shimeji-Pilze	1 EL Fischsauce	1 Glas Asian Plumbsauce
verschiedene Mikroherbs	Butter	

Für die Sesamstange:

100 g Blätterteig	2 EL Sesamkerne	1 Ei
-------------------	-----------------	------

Für den Salat: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Glasnudeln kurz darin weichkochen. Goji-Beeren in lauwarmes Wasser einlegen.

Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe scheiden. Karotte schälen und von Enden befreien. Aus der Papaya das Fruchtfleisch entfernen und dieses sowie die Karotte grob raffeln. Beide Paprika waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Koriander und Zitronengras abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und in feine Ringe schneiden. Glasnudeln, Zwiebeln, Karotten und Papaya-Streifen, Koriander, Zitronengras, Chili und Paprika mit Mungosprossen, Wakame-Algen, Sesamkernen und Goji-Beeren vermischen. Ingwer schälen, fein raspeln und unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Fischsauce abschmecken.

Für das Dressing: Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Limetten-Saft zusammen mit Salz, Pfeffer, Fischsauce, Öl, Sojasauce, Koriander und Palmzucker mischen und mit dem Stabmixer zu einem Dressing verarbeiten. Dressing absieben, mit dem Salat vermischen und in einer kleinen Salatschüssel servieren.

Für den Fisch: Makrele waschen, trockentupfen und in feine Sashimi-Scheiben schneiden. Mikroherbs abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Thaispargel und Pilze putzen. Thaispargel-Spitzen, Mungosprossen, Mikroherbs und Shimeji-Pilze in Butter anbraten und mit Plumbsauce und Fischsauce ablöschen. Die Hälfte der Makrele-Scheiben mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Makrele abwechselnd auf der Schieferplatte aufreihen und mit der Sauce bedecken.

Für die Sesamstange: Blätterteig in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Teig-Streifen vier bis fünf Mal drehen. Ei trennen. Die gedrehten Teig-Streifen mit Eigelb beträufeln und mit Sesam und etwas Salz bestreuen. Sesamstangen bei im Backofen 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Ackermann am 07. Januar 2020