

Mango-Salat mit Teriyaki-Kabeljau und Avocado-Sesam-Creme

Für zwei Personen

Für den Mangosalat:

½ reife Mango	1 weißer, längl. Rettich	½ Frühlingszwiebel
1,5-2 g rote Peperoni	1 Limette	1 EL Traubenkernöl
2-3 Zweige Koriander	1 Prise Zucker	1 Prise Salz

Für den Teriyaki-Kabeljau:

100 g Kabeljaufilet	5 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	ca. 90 ml Sake	100-150 ml Sojasauce
1 TL Sweet Chili Sauce	1-2 EL Mirin	1 EL geröstetes Sesamöl
¼ TL Chiliflocken	2 EL Rohrzucker	1 TL neutrales Öl

Für die Avocado-Sesam-Creme:

2 reife Avocados	¼ Knoblauchzehe	1 Limette
0,5-1 EL Tahini	¼ TL gemahl. Kreuzkümmel	¼ TL Chiliflocken
1 Prise Zucker	Meersalz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Rote Shiso-Kresse

Für den Mangosalat: Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in kleine Stückchen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und den weißen Teil in feine Ringe schneiden. Peperoni der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frühlingszwiebel, Peperoni und Koriander mit der Mango in eine Schüssel geben und vermischen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft und abrieb sowie Traubenkernöl mit in die Schüssel geben und alles mit Zucker und Salz abschmecken. Rettich schälen, dann mit dem Schäler einen langen Streifen Rettich an einem Stück abziehen. Anrichtung mit Rettichstreifen auslegen und den Mangosalat einfüllen.

Für den Teriyaki-Kabeljau: Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer, Knoblauch und Chiliflocken mit Sake aufkochen. Mit Sojasauce ablöschen und Zitronensaft, Sweet Chili Sauce, Mirin, Sesamöl und Rohrzucker hinzufügen. Die Sauce ca. 10 Minuten einreduzieren lassen. Nach kurzer Abkühlzeit das Kabeljaufilet am Stück in die Sauce legen und einziehen lassen. Das marinierte Kabeljaufilet in dünne Scheiben schneiden und ggf. noch einmal mit etwas Marinade bestreichen. Neutrales Öl in eine Pfanne geben und die Kabeljaufilets in der Pfanne abflämmen.

Für die Avocado-Sesam-Creme: Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Esslöffels herauslösen. 0,5 Avocado für die Dekoration beiseitelegen. Knoblauch abziehen und pressen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch mit Chiliflocken, Limettensaft und -abrieb vermischen. Knoblauch-Chili-Limetten-Mischung sowie Tahini, Kreuzkümmel, Zucker, Meersalz und Pfeffer unter die Avocado mischen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Dann die Creme durch ein feines Sieb streichen und in den Sahnesyphon füllen, alternativ als Nockel auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur: Shiso-Kresse als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nicole Knorr am 08. März 2022