

Wolfsbarsch mit Karotten-Ingwer-Miso-Sud, saurem Rettich

Für zwei Personen

Für den Sud:

2 Karotten	10 g Ingwer	1 Zitrone
10 ml gesüßter Sushiessig	2 EL helle Misopaste	1 EL geröstetes Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

200 g Wolfsbarschfilet	50 ml helle Sojasauce	1 EL helle Misopaste
1 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Sushiessig	1 TL Honig
1 EL helle, dunkle Sesamsaat	Salz	

Für den Rettich:

1 weißer Rettich	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 EL geröstetes Sesamöl	1 TL Sushiessig	Salz, Pfeffer

Für den Sud:

Die Zitrone halbieren und auspressen. Karotten schälen und reiben. Ingwer schälen. Karotten, Ingwer, Sesamöl, etwas Wasser und Essig mixen. Mit Zitronensaft abschmecken. Misopaste hinzufügen, wieder mixen und mit drei Prisen Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

Fisch portionieren und mit Salz würzen. Mit Hilfe eines Bunsenbrenners abflämmen. Sojasauce, Misopaste, Sesamöl, Honig, Sushiessig und etwas hellen und dunklen Sesam miteinander verrühren. Fisch damit marinieren.

Für den Rettich:

Frühlingszwiebeln putzen und in diagonale feine Ringe schneiden. Rettich schälen, fein hobeln und dann in Julienne scheiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und mit samt Stilen hacken. Lauch, Rettich und Koriander miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sesamöl und Sushiessig abschmecken. Fisch auf Teller anrichten und Rettich-Koriander-Frühlingszwiebeln darübergeben. Karotten-Ingwer-Miso-Sud daneben garniert servieren..

Alexander Kumptner am 02. März 2022