

Knurrhahn-Filet mit asiatischen Nudeln und Mango-Schaum

Für 2 Personen

4 Knurrhahnfilets, mit Haut	200 g Chines. Mie-Bandnudeln	1 Mango
2 unbehandelte Limetten	1 rote Paprikaschote	120 g Zuckerschoten
100 g Austernpilze	1 Karotte	1 Frühlingszwiebel
3 Schalotten	50 g unges. Cashewnüsse	1 Msp. Chilipulver
50 ml Teriyaki-Sauce	100 ml Mangosaft	100 ml Schlagsahne
200 ml Gemüsefond	brauner Zucker	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Mango schälen, vom Kern befreien und klein schneiden. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten mit etwas Zucker anschwitzen, die Mango hinzufügen und erhitzen. Anschließend mit dem Mangosaft und dem Gemüsefond ablöschen, aufkochen lassen und schließlich die Schlagsahne unterheben. Die Sauce mit Chilipulver und Salz abschmecken. Die Knurrhahnfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von der Hautseite scharf anbraten. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen, den Fisch wenden und ihn von der anderen Seite gar ziehen lassen. Olivenöl im Wok erhitzen. Die Frühlingszwiebel abziehen, klein hacken und in den Wok geben. Die Paprikaschote, die Zuckerschoten und die Karotte waschen. Anschließend die Paprikaschote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und die Karotte schälen. Beides in feine Scheiben schneiden. Die Austernpilze putzen und mit dem Gemüse im heißen Wok angehen lassen. Einen Topf mit Wasser füllen, salzen und zum Kochen bringen. Die Bandnudeln hineingeben und bissfest gar kochen. Die Nudeln abgießen und zu dem Gemüse in den Wok geben. Das Ganze mit der Teriyaki-Sauce abschmecken. Eine weitere Pfanne erhitzen und die Cashewkerne darin anrösten. Die Mangosauce mit dem Stabmixer aufschäumen. Die Limetten halbieren und auspressen. Den Saft über die Fischfilets geben. Die Knurrhahnfilets mit den asiatischen Nudeln und dem Mangoschaum auf Tellern anrichten und mit den Cashewkernen garnieren.

Marco Koeditz am 19. Oktober 2011