

Steinbeißer-Filet japanisch mit Gemüse, Ingwer und Chili

Für 2 Personen

| | | |
|-----------------------------|--------------------|-------------------------|
| 2 Steinbeißerfilets a 160 g | 2 Möhren | 1 gelbe Paprika |
| 50 g Zuckerschoten | 200 g Spitzkohl | 1 Zwiebel, mittelgroß |
| 20 g Ingwer | 1 rote Chilischote | 1 Limette |
| 1 TL Sesamöl | 1 EL Mirin | 1 EL dunkle Sojasoße |
| 2 EL Sonnenblumenöl | 1 TL Honig | 2 EL ungeschälter Sesam |
| 1 EL Sonnenblumenöl | Salz | schwarzer Pfeffer |

Die Möhren schälen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Die Paprika vom Strunk und von den Kernen befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Spitzkohl waschen und die Zwiebel abziehen. Beides in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen und in Scheiben schneiden. Die Limette halbieren und den Saft aus einer Hälfte auspressen. Das Sesamöl mit einem Esslöffel Limettensaft, dem Mirin, der Sojasoße und dem Honig vermengen. Zwei Esslöffel Wasser dazugeben und die Vinaigrette beiseite stellen. Die Steinbeißerfilets waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Den Fisch auf einer Seite mit den Sesamkörnern panieren. Einen Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Sesamseite anbraten. Nach zwei Minuten wenden. Anschließend den Fisch aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Das Gemüse in eine Pfanne geben und dünsten. Den Fisch mit der sesambestreuten Seite nach oben auf das Gemüse legen. Drei Esslöffel Wasser dazugeben. Bei mittlerer Hitze weitere vier Minuten zugedeckt dünsten. Das Gemüse mit dem Fisch auf einem Teller anrichten. Mit der Vinaigrette garnieren und servieren.

Nico Fiedler am 21. Dezember 2011