

Japanisch glasierter Kabeljau, Blumenkohl, Algen-Salat

Für zwei Personen

Für den glasierten Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 150 g	2 cm japan. Meerrettich	1 Yuzu
100 ml Sake	50 ml Soja-Sauce	2 EL Miso-Paste
Zucker	Rapsöl	Meersalz
Pfeffer		

Für den Blumenkohl:

300 g Blumenkohl	1 Zehe Knoblauch	200 ml Dashi
20 ml Reis-Essig	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Wakame-Salat:

250 g getrocknete Seealgen	1 Daikon-Rettich	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
2 cm Ingwer	10 g kleine rote Chilischoten	100 g helle Sesamsaat
20 ml Soja-Sauce	50 ml Sesamöl	Salz, Pfeffer

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Getrocknete Algen in Wasser einweichen.

Für den Kabeljau Fisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Für die Marinade Yuzu abbrausen und trockenreiben. Einen Teil der Schale abreiben und für die Garnitur beiseite stellen. Yuzu auspressen. Japanischen Rettich schälen, fein reiben und einen Teil für die Garnitur beiseite stellen. Restlichen geriebenen Rettich mit Sake, Miso-Paste, Soja-Sauce, einer Prise Zucker und etwas Yuzu-Saft vermengen und in einem Topf erhitzen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Fisch auf der Hautseite anbraten, dann kurz wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Ofen bei 100 Grad Umluft zehn Minuten garen. Dabei immer wieder mit der Marinade bepinseln.

Für den Blumenkohl Dashi mit Wasser zum Kochen bringen. Blumenkohl putzen und die kleinen Röschen im Dashi-Sud bissfest garen. Anschließend mit einer Schaumkelle abschöpfen, Sud beiseite stellen. In einer Pfanne Butter zerlassen. Knoblauch abziehen, Zehe andrücken und zur Butter geben. Blumenkohl in Knoblauch-Butter anbraten, mit Reis-Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Algen-Salat Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili waschen, trockenreiben, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Rettich schälen und fein reiben. Algen auspressen und in eine Schüssel geben. Soja-Sauce, Sesamöl, Sesam, Knoblauch, Ingwer, Chili und Daikon-Rettich mit den Algen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Japanisch glasierten Kabeljau mit gebratenem Blumenkohl und Wakame-Salat auf Tellern anrichten, mit Yuzu-Abrieb und etwas geriebenem Japanischem Meerrettich garnieren und servieren.

Patrick Jonek am 28. September 2016