

Kabeljau, Gemüse im Tempura-Teig, Rettich, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für Fisch und Gemüse::

1 Kabeljaufilet à 300 g	6 Shiitake Pilze	100 g grüne Bohnen
100 g Weizenmehl	100 g Speisestärke	1 Ei
1 Prise Backpulver	4 Eiswürfel	Mehl
1 TL heller Sesam	1 TL dunkler Sesam	270 ml sprudelndes Eis-Wasser
700 ml neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

4 kleine Salatgurken	1 kleine Knoblauchzehe	4 cm Ingwer
1 EL unges. Erdnusskerne	$\frac{1}{2}$ TL geröstetes Sesamöl	1 EL Reisessig
$\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup	$\frac{1}{4}$ TL Sambal Oelek	1 Zweig Koriander
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

Für den Dip:

2 cm frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe	$\frac{3}{4}$ TL Sambal Oelek
5 EL Sojasauce	5 EL Mirin	3 EL Zucker

Für den Rettich:

350 g Rettich	1 EL schwarzer Sesam	1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	1 EL Rapsöl
1 TL Zucker	1 TL Salz	

Für Fisch und Gemüse:: Das Öl auf ca. 170 Grad erhitzen.

Kabeljau waschen, trockentupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden, leicht salzen und pfeffern. In etwas Mehl wenden und abklopfen. Shiitake putzen und halbieren.

Mehl mit der Stärke und dem Backpulver mischen, mit eiskaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Teig anrühren, Ei und Eiswürfel dazugeben und den Fisch durch den Teig ziehen. Ggf. mit Sesam bestreuen und ca. 2-3 Minuten frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und salzen.

Mit den halbierten Shiitake Pilzen und grünen Bohnen genauso verfahren.

Für den Gurkensalat:

Gurken mit einem Sparschäler von mehreren Seiten abschälen. Die Gurkenstreifen auf einem Teller anrichten.

Erdnusskerne grob hacken und über die Gurke geben.

Ingwer und Knoblauch abziehen bzw. schälen. Für das Dressing Ingwer und Knoblauch reiben und mit Sesamöl, Reisessig, Ahornsirup, Sambal Oelek und Salz vermischen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Dressing über den Salat träufeln und mit Koriander garnieren.

Für den Dip:

Sojasauce mit Mirin und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen. Ca. 5 Minuten einkochen. Die Hälfte zur Seite stellen. Knoblauch abziehen und reinreiben. Ingwer ebenfalls reinreiben und mit Sambal Oelek abschmecken.

Für den Rettich:

Rettich schälen, in Spiralen schneiden und etwas salzen. Mit Sesam, Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Rapsöl, Zucker und Salz marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 27. Februar 2020