

Kohlenfisch mit Kartoffel-Espuma, Spinat-Edamame-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Kohlenfisch-Filets (à 250 g)	50 ml Sake	50 ml Mirin
4 EL weiße Miso-Paste	3 EL Zucker	Öl

Für das Gemüse:

100 g Baby-Blattspinat	100 g ausgel. Edamame Bohnen	40 g Tahini
10 ml Sojasauce	20 g schwarzer Sesam	½ EL Zucker
Salz	Eiswasser	

Für die Kartoffel-Espuma:

300 g weichk. Kartoffeln	150 ml Sahne	1 Prise Zucker
Salz		

Für die Miso-Mayonnaise:

3 Eier, Eigelb	20 g weiße Misopaste	100 ml neutrales Öl
----------------	----------------------	---------------------

Für den Fisch:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Fisch filetieren, die Haut entfernen und von Gräten befreien. Übrige Zutaten zu einer Marinade vermengen, in einem kleinen Topf kurz erhitzen und den Fisch damit übergießen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Fischfilets aus der Marinade nehmen und diese sorgfältig abstreichen.

Dann in etwas neutralem Öl in einer heißen Pfanne anbraten. 1-2 Minuten pro Seite. Fisch mit etwas Marinade bestreichen und für 10-15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Ggf. den Fisch flambieren.

Für das Gemüse:

Schwarzen Sesam in einer Pfanne rösten. Bohnen und Spinat für ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und dann in Eiswasser abkühlen.

Tahini, Sojasauce, Sesam und Zucker in einer Rührschüssel zu einer Sauce verrühren, Spinat und Edamame dazugeben und ggf. mit etwas mehr Sojasauce abschmecken.

Für die Kartoffel-Espuma:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese ca. 15 Minuten in Salzwasser weich garen, dann abgießen und das Kochwasser auffangen. Im heißen Topf vollständig ausdampfen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit Sahne und etwas Kochwasser aufgießen und zu einer glatten, recht flüssigen Masse vermengen, diese durch ein feines Sieb streichen. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken. Kartoffelmaße in eine Espuma Flasche füllen, mit Co2-Kapsel auffüllen, gut schütteln und bis zum Servieren in warmem Wasser warmhalten.

Für die Miso-Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelb mit Misopaste glattrühren. Etwas Öl dazu geben, mit dem Pürierstab mixen und nach und nach das restliche Öl dazu geben. Mit etwas Salz abschmecken und zum Fisch servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Ley am 30. November 2020