

Dorade mit Ponzu-Soße, Shimeji, Pilzen, Spinat und Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Doraden im Ganzen	1 Frühlingszwiebel	1 Stück Ingwer
Keimöl	Salz	Pfeffer

Für die Pilze:

250 g Pilze:

1 Frühlingszwiebel	1 Zweig Koriander	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer	½ rote Chilischote	4 EL Teriyakisauce
2 EL Sake	1 EL heller Sesam	2 EL Sesamöl

Für die Ponzu-Sauce:

100 ml Sojasauce	1 Zitrone, 100 ml Saft	20 ml Mirin
20 ml Sake	Puderrucker	

Für den Spinat:

300 g japan. Blatt-Spinat	2 EL Dashi-Pulver	1 EL Mirin
3 EL Sojasauce	1 EL heller Sesam	1 Prise Salz
Eiswasser		

Für den Reis:

130 g japanischer Reis	4 cm Ingwerknolle	1 Prise Salz
------------------------	-------------------	--------------

Für den Fisch:

Die Doraden innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Fische beidseits dreimal schräg einschneiden, innen mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer in Scheiben schneiden. Doraden mit Ingwer füllen. In der Pfanne für 10-15 Minuten in Keimöl braten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und später mit servieren. **Für die Pilze:**

Pilze putzen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch abziehen, klein schneiden, Chili waschen, trocken tupfen, kleinhacken und mit Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Pilzen dazu geben und weitere 4 Minuten braten. Mit Sake und Teriyakisauce ablöschen. Koriander hacken. Sesam in Pfanne rösten, Koriander und Frühlingszwiebel dazu geben. In einer kleinen Schale zum Fisch servieren. **Für die Ponzu-Sauce:** Mirin und Sake zusammen solange aufkochen, bis der Alkohol verkocht ist. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Danach mit Sojasauce und Zitronensaft verrühren und mit Puderrucker, je nach Geschmack, abschmecken. **Für den Spinat:**

Spinat waschen. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen, frischen Spinat in den Topf geben und kurz blanchieren (nach 20-30) Sekunden rausholen und mit eiskaltem Wasser abkühlen. Dashi-Pulver mit Sojasauce, Mirin und Sesam zu einem Dressing mixen und über den Spinat gießen. **Für den Reis:**

Reis in eine Schale füllen und drei bis viermal waschen. Wasser abgießen und den Reis in einen Topf mit Glasdeckel umfüllen. 300 ml Wasser mit Salz hinzufügen, Ingwer ganz oder geraspelt dazu geben, den Herd auf höchste Stufe stellen und kurz aufkochen lassen. Den Deckel nicht anheben, sondern nur den Herd auf die niedrigste Stufe stellen. Für 15 Minuten köcheln lassen, weitere 10 Minuten dämpfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simona Ruppert am 06. September 2021