

Frühlingsrollen mit Kabeljau und Sprossen-Salat

Für 2 Personen

Für den Kabeljau:

200 g Kabeljaufilet	Salz, Cayennepfeffer	Saft Schale von $\frac{1}{2}$ Limette
2 Stangen Lauchzwiebeln	6 Zuckerschoten	1 kleine Karotte
1 kleine rote Paprika	1 Stange Staudensellerie	6 kleine Shiitakepilze
1 kleiner Apfel	2 Knoblauchzehen	2 EL Sojasprossen.
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Süß-Sauer Sauce	1 EL Sweet Chilli Sauce
2 EL Sojasauce	1 Msp Curry	Sesamöl
1 TL Koriander	1 EL Petersilie	2 Blätter Frühlingsrollenteig
1 Eiweiß	1 TL Mehl	500 ml Keimöl

Für den Sprossensalat:

80 g Sojasprossen	1 kleiner Chinakohl	2 Stiele Koriander
1 EL Reissessig	1 TL Sesamöl	2 EL Haselnussöl
1 EL eingelegter Ingwer	1 EL Chilli Chicken Sauce	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

Kabeljau abspülen, trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Salz, Cayennepfeffer, Limettensaft und -schale würzen. Das Gemüse (Lauch, Zuckerschoten, Karotte, Paprika und Sellerie) putzen, waschen, die Paprika entkernen und alles in feine Würfel schneiden. Pilze putzen und evtl. halbieren. Apfel waschen, schälen, vierteln, Knoblauch schälen und hacken. Sprossen abspülen und trocken tupfen. Gemüse, Pilze, Sojasprossen und Knoblauch mit Sonnenblumenöl im Wok heiß anbraten. Mit Süß-Saurer, Sweet-Chilli-Sauce und Sojasauce, Curry und 2 Tropfen Sesamöl würzen. Zum Schluss Apfelwürfel Petersilie und Koriander untermischen. Den Frühlingsrollenteig in 4 gleichgroße Stücke (10 x 10 cm) zuschneiden. Eiweiß und Mehl verrühren. Füllung in die Mitte des Teiges legen, die Kabeljauwürfel darauf legen. Den Teig aufrollen. Die Enden mit der Eiweiß-Mehlmischung bestreichen und verschließen. Keimöl erhitzen. Frühlingsrollen darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

Sojasprossen abspülen und abtropfen lassen. Chinakohl putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm feine Streifen schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Blättchen fein schneiden. Aus Reissessig, Sesam-, Haselnussöl, Ingwer, Chilli-Chicken-Sauce, Salz und Wasabi eine Marinade rühren. Den Salat mit der Marinade kurz vor dem Servieren mischen und abschmecken. Den Salat in die Mitte eines Tellers geben, die Frühlingsrollen aufsetzen und Koriander-Sesam-Joghurt dazu reichen

Jörg Sackmann am 14. Mai 2013