

Marinierter Hering mit Kürbis und Wildreis

Für 4 Personen:

Marinierte Heringsfilets:

500 g Heringsfilets 3 EL japan. Ponzu-Soße

Wildreis-Salat:

100 g Wildreis Salz 1 Schalotte
2 EL weißer Balsamicoessig 2 EL Rapsöl Ras-el-Hanout
1 Bio-Limette (Saft, Schale)

Kürbis:

400 g Hokkaidokürbis $\frac{1}{2}$ EL geröstetes Sesamöl 2 EL Rapsöl
2 EL Estragonessig Ras-el-Hanout Salz, Honig

Gewürz-Joghurt:

60 g Joghurt 2 TL Tahini Salz

Frittierter Wildreis:

300 ml Pflanzenöl 2 EL Wildreis feines Salz

außerdem:

grobes Meersalz 1 TL Bio-Limettenschale

Achtung: Der Fisch soll mindestens 12 Stunden marinieren.

Am Vortag die Heringsfilets gründlich kalt waschen, trocken tupfen und in eine flache Plastikbox legen. Die Ponzusauce überträufeln. Mit einem Deckel verschließen und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Den Wildreis in gut gesalzenem Wasser garen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Schalottenwürfel und übrige Dressingzutaten verrühren. Mit Gewürzen, Salz und Limettensaft, sowie -schale abschmecken.

Den Wildreis abgießen, abtropfen lassen und unter die Vinaigrette mischen. Mindestens 10 Minuten durchziehen lassen, dann nochmals abschmecken.

Inzwischen den Kürbis waschen, trocken reiben (den Kürbis nicht schälen!) und mit einem Sparschäler in feine Nudeln schälen.

Für die Marinade Sesam- und Rapsöl, Estragonessig, Ras el Hanout, Salz und Honig zu einer Vinaigrette verrühren und kräftig abschmecken. Kürbis untermischen.

Joghurt, Sesammus und Salz verrühren und abschmecken.

Das Pflanzenöl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.

Den Wildreis zugeben und im heißen Öl aufpuffen lassen.

Mit einer Schaumkelle aus dem heißen Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Wildreissalat auf vier Teller verteilen. Den gepufften Wildreis überstreuen.

Die Kürbissalat-'Nudeln' gut abtropfen lassen und auf dem Reissalat anrichten

Heringsfilets aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen.

Filets mit der Hautseite nach oben auf einen ofenfesten Teller legen. Mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder unter dem vorgeheizten Backofengrill (höchste Stufe) kurz abflämmen.

Filets mit grobem Meersalz und Limettenschale würzen.

Salat, Heringsfilets und Joghurt in kleinen Nocken anrichten.

Michael Kempf am 12. Dezember 2017