

Zander in frittiertem Sushi-Reis mit Spitzkohl-Salat

Für 4 Personen:

Für Zander und Reis:

300 g (ohne Haut) Zanderfilet	50 g Sushi-Reis	1 Stück Ingwer
1 Zehe Knoblauch	0.5 Chili-Schote	Sojasoße
Sesamöl	0.5 TL Honig	1 Spitzer Zitronensaft
Dinkelmehl	1 Ei	Kokosfett

Für den Salat:

0.5 Spitzkohl	2 rote Zwiebeln	Ingwer
1 Zehe Knoblauch	0.5 Chili-Schote	0.5 Bio-Zitrone
4 Stiele Basilikum	0.5 TL Honig	2.5 EL Olivenöl
2 EL Sojasoße	Sesamöl	

Anrichten:

Sesam

Für Zander und Reis:

Den Reis nach Anleitung kochen und in einer flachen Schale abkühlen lassen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden, Chili in feine Streifen schneiden.

Den Zander in gleichgroße rautenförmige Stücke schneiden und in eine Schale geben. Mit Sojasoße, ein paar Tropfen Sesamöl, Ingwer, grob geschnittenem Knoblauch, Chili, Honig und 1 Spritzer Zitrone marinieren. 10-15 Minuten ziehen lassen und in der Zwischenzeit den Salat zubereiten.

Eine Schale mit etwas Dinkel-Mehl, eine Schale mit dem verquirlten Ei sowie den abgekühlten Reis bereitstellen. Die Fischstücke einzeln leicht in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann in Ei wenden und zum Schluss mit dem klebrigen Sushi-Reis ummanteln und leicht festdrücken.

Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffel testen, ob das Fett auf Frittiertemperatur ist. Das ist der Fall, wenn man den Stiel des Holzlöffels in das heiße Fett stellt und sich leichte Blasen am Holz bilden. Die Fischstücke vorsichtig hineingeben und ausbacken.

Für den Salat:

Spitzkohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden und in eine große Schale geben.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden, Ingwer in ganz feine Würfel schneiden, Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Zusammen mit der fein geschnittenen Chili zum Spitzkohl geben. Abrieb und Saft der Zitrone, fein geschnittene Basilikumblätter, Honig, Olivenöl, Sojasoße und ein paar Tropfen Sesamöl über den Spitzkohlsalat geben und alle Zutaten gut mit der Hand durchkneten. Dazu am besten einen Handschuh anziehen.

Anrichten:

Den Salat auf die Mitte der Teller geben, ein paar Fisch-Nuggets darauf legen. Wer mag, gibt noch etwas Sesam und ein paar Tropfen Sojasoße darüber und garniert mit Basilikum und Chili.

Tarik Rose am 17. Oktober 2021