

Kabeljau Teriyaki mit Karotten-Kokos-Püree

Für 2 Portionen

Für den Kabeljau:

| | | |
|-------------------|-------------------|----------------------------|
| 100 ml Sojasauce | 3 EL Zucker | 75 ml Mirin |
| 100 ml Sake | 2 EL Speisestärke | 2 Kabeljaufilets (à 200 g) |
| Öl, Salz, Pfeffer | | |

Für das Karotten-Kokos-Püree:

| | | |
|----------------|---------------------------|-----------------------------|
| 200 g Karotten | 200 g Süßkartoffel | 200 ml ungesüßte Kokosmilch |
| 20 g Ingwer | 1 kleine rote Chilischote | Zucker |
| 1 Limette | | |

Für den Kabeljau:

Sojasauce mit Zucker, Mirin und Sake in einem Topf aufkochen und so lange köcheln lassen, bis eine glänzende, leicht dickflüssige Sauce entstanden ist. Die Speisestärke in etwas Wasser auflösen und zum Andicken, nach Bedarf, in die kochende Sauce hinzugeben.

Wichtig:

Bitte beachten Sie, dass Sie beim Einrühren den Topf vom Herd nehmen, die Sauce kocht sonst über. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Filets mit der Teriyakisauce bestreichen und in der Pfanne garziehen lassen. Dabei immer wieder mit der Sauce bestreichen, bis sie dunkel-glänzend sind.

Für das Karotten-Kokos-Püree:

Karotten und Süßkartoffel waschen und schälen, grob würfeln und in einen Topf geben. Chilischote entkernen und klein schneiden, zugeben. Mit Salz würzen. Bei geschlossenem Deckel weich kochen, in den letzten Minuten die Kokosmilch mitkochen. Etwas frischen geriebenen Ingwer, Limettenschale und Limettensaft hinzufügen. Anschließend fein stampfen oder pürieren und nochmals abschmecken. Das Püree auf Tellern anrichten, den Fisch darauf legen und mit der Sauce beträufeln.

Steffen Henssler am 02. Mai 2013