

# Marinierter Kabeljau auf Grapefruit-Saubohnen-Salat

## Für vier Portionen

50 ml Sake	50 ml Mirin	2 EL helle Misopaste (Shiro Miso)
3 TL Zucker	30 g Ingwer	1 Chilischote
4 Kabeljau Filets, à 250 g	3 Grapefruits	2 rote Zwiebeln
4 Strauchtomaten	200 g Saubohnenkerne	100 g Rucola
1 EL Honig	1 TL milder Senf	Salz, Pfeffer
4 EL Traubenkernöl	50 g Erdnüsse	1 EL Sesamsöl
1 Bund Koriander		

Sake und Mirin kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Miso Paste und Zucker zugeben, unterrühren und nochmal kurz erhitzen. Die Marinade abkühlen lassen. Ingwer schälen, Chilischote entkernen und beides klein schneiden. Kabeljau abwaschen und trocken tupfen. Die Filets zusammen mit der Marinade, Ingwer und Chili in einen Gefrierbeutel geben und zwei Tage im Kühlschrank marinieren.

Für den Salat die Grapefruits schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt ist. Die Filets mit einem V-Schnitt heraustrennen und in eine Schüssel geben. Die Reste gut auspressen und den Saft auffangen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen, die Haut einritzen und in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Saubohnenkerne ebenfalls eine bis zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Bohnenkerne schälen und mit in die Schüssel geben.

Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern.

Für das Dressing den Grapefruitsaft mit Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl zugeben und unterschlagen. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Rucola darüber streuen und erst kurz vor dem Servieren unterheben. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Eine Grillpfanne erhitzen und mit Sesamöl austreichen. Kabeljau aus der Marinade nehmen und gut trockentupfen. In der Grillpfanne von beiden Seiten zwei Minuten grillen. Zur Seite stellen.

Den Salat auf einer großen Platte anrichten. Die Kabeljau Filets darauf legen. Mit Korianderblättchen bestreuen.

Johann Lafer am 13. Februar 2016