

Seezungen-Saté, Mango-Salat, Limetten-Vanille-Vinaigrette

Für vier Portionen:

8 Seezungenfilets	4 EL Sojasauce	1 EL Currypulver
2 EL Erdnussöl	2 Bio Limetten	2 TL brauner Zucker
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	1 Mango	1 weißer Rettich
3 EL Erdnussöl	1 TL geröstetes Sesamöl	1 Bund Schnittlauch
1 TL hellen Sesamsamen	1 Tl dunklen Sesamsamen	Pflanzenöl
8 Wan Tan-Blätter	3 Schalen Shiso-Kresse	

Die Seezungenfilets abbrausen, trockentupfen und in eine flache Schale legen. Die Sojasauce mit dem Currypulver mischen und über die Seezungenfilets gießen. Abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Eine Limette heiß waschen und trocknen. Die Schale dünn abreiben und den Saft beider Limetten auspressen.

Limettensaft und -schale, Zucker und Vanillemark in einem Topf aufkochen, 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. Topf beiseite stellen und kurz abkühlen lassen.

Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Streifen schneiden. Den Rettich waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Rettich mit dem Limettensirup, dem Erdnuss- und Sesamöl mischen. Die Mangostreifen zugeben und behutsam unterheben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Schnittlauch und Sesam zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Wan Tan-Blätter darin einige Sekunden goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Seezungenfilets auf Holzspieße stecken und in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Mango-Rettichsalat mit den Wan Tan-Blättern auf einer Platte verteilen, mit dem Dressing beträufeln. Die Seeteufel-Satés darauf legen und mit der Shiso Kresse bestreuen.

Johann Lafer am 04. Februar 2017