

Frisch gekocht
Donnerstag, 30. Juni 2016



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

**Saibling mit Miso und eingelegtem Ingwer,
Chinakohl**

30 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

600 g Saiblingsfilet (ohne Haut), Butter, 1 EL eingelegter Ingwer*, 6 Curryblättern, 1/2 Kopf Chinakohl, Mehl, 1 Eiklar, Öl zum Frittieren, Granatapfelkerne, etwas frischer Ingwer, 50 g helle Misopaste, 25 g Zitronensaft, 25 g Staubzucker, Reisessig, Gemüsefond.

Zubereitung

Das Saiblingsfilet auf ein mit Butter bestrichenes Blech legen, mit Curryblätter und Klarsichtfolie abdecken. Im Rohr bei 60 °C je nach Stärke der Filets 5 bis 10 Minuten garen. Vom Chinakohl 4 Blätter in längere Streifen schneiden. In Mehl wenden, dann durch verquirltes Eiklar ziehen und wieder in Mehl wenden. In reichlich heißem Öl frittieren.

Den restlichen Chinakohl in breite Streifen schneiden. Vor dem Servieren in Butter schwenken und mit Ingwer, Miso, Gemüsefond und Reisessig abschmecken. Miso, Zitronensaft und Staubzucker verrühren.

Chinakohl auf Tellern anrichten, die Saiblinge mit der Miso-Zitronenpaste bestreichen und auf dem Chinakohl anrichten. Mit eingelegtem Ingwer, einigen Granatapfelkernen und frittiertem Chinakohl garnieren.

* Für den eingelegten Ingwer:

1 Knolle Ingwer, 80 g Reisessig, 80 g Wasser, 40 g Granatapfelsirup.
Ingwer in Scheiben schneiden und blanchieren. Reisessig, Wasser und Granatapfelsirup vermengen und die Ingwerscheiben darin einlegen.