

Schmeckt perfekt



Rezept von Richard Rauch

Spinat-Miso-Suppe, Zander, Kohlrabi

30 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

100 ml Sesamöl, 2 Jungzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Misopaste, 3 EL gerösteter Sesam, 1 Liter Gemüsefond, 500 ml Kokosmilch, 250 g Erbsenschoten, 250 g frischer Blattspinat (küchenfertig geputzt), Saft und Schale von 1 Bio-Limette, 1 Bund Minze, 3 EL Sojasauce (salzarm), 300 g frisches Zanderfilet, 2 EL Kohlrabi (in 5 mm-Würfeln), 250 g frisch ausgelöste Erbsen, Sesamöl, Salz, Erbsenkresse.

Zubereitung

Jungzwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen, Jungzwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Misopaste und Sesam dazugeben, mit Gemüsefond und Kokosmilch aufgießen.

5 Minuten kochen lassen, die Hälfte der Erbsen, grob geschnittene Erbsenschoten und Spinat zugeben und weitere 4 Minuten kochen.

In einem Standmixer fein mixen. Durch ein Sieb passieren und mit Limettensaft, Limettenschale, frischer Minze und Sojasauce abschmecken.

Zanderfilet in Würfel schneiden, mit Salz würzen und mit Sesamöl bepinseln. Fisch auf einen Teller legen, mit Frischhaltefolie abdecken und 15 bis 20 Minuten im Rohr bei 60 °C garen.

Kohlrabi-Würfel und die restlichen Erbsen kurz überkochen und in tiefen Tellern verteilen. Fischwürfel darauf setzen und die Suppe eingießen. Mit Erbsenkresse und mit Sesam bestreuen.