

Schmeckt perfekt



Rezept von Eduard Dimant

Lachsforelle, Rote Rübe, Teriyaki

30 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Lachsforellenfilets (mit Haut), Thymian, Butter. Für die Fischmarinade: 60 g Sake (*oder Weißweinessig*), 60 g Mirin (*oder Sherry*), 60 g Sojasauce, Salz, Pfeffer, 20 g Zucker, 1 Limette (unbehandelt).

Teriyaki-Sauce: 60 g Sake (*oder Weißweinessig*), 60 g Mirin (*oder Sherry*), 60 g Sojasauce, ½ Karotte (grob geschnitten), ½ Zwiebel (grob geschnitten), ½ Ingwerwurzel (grob geschnitten), ½ Kombublatt, 2 Knoblauchzehen, 20 g Honig, 1 TL Pfeffer (geschrotet), 1 TL Ingwer (gerieben), 1 TL Sesam.

Für die Rote Rübe: 2 Rote Rüben, 20 g Ingwer, 80 g Reisessig, 20 g Sojasauce, 30 g Zucker, 20 g Sesamöl.

Für den Reis: 100 g Sushi-Rundkornreis, 100 g Wasser.

Zubereitung

Für die Fischmarinade Sake, Mirin und Sojasauce in einer Schüssel verrühren. Die Limette in Scheiben schneiden und hinzugeben. Die Lachsforellenfilets mit einem scharfen Messer regelmäßig einschneiden, damit die Marinade besser eindringen kann. Die Fischfilets in die Marinade legen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Teriyaki-Sauce Sake, Mirin und Sojasauce aufkochen und etwas reduzieren lassen. Kombu, Karotte, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und einkochen lassen. Abseihen und mit Honig, Pfeffer und geriebenem Ingwer abschmecken.

Für die Rübenmarinade Ingwer schälen und fein hacken. Reisessig, Sojasauce und Zucker in einer Schüssel verrühren. Nach und nach Sesamöl und geriebenen Ingwer dazugeben. Die Roten Rüben schälen und in sehr feine Scheiben schneiden, in der Marinade ziehen lassen.

Für die Beilage den Reis mehrfach mit kaltem Wasser waschen und mit frischem Wasser aufkochen. Zugedeckt, leicht siedend (ohne Salz) 15 min kochen lassen.

Die Fischfilets aus der Marinade nehmen und auf der Hautseite trocken tupfen. Mit Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze nur auf der Hautseite 2-3 Minuten braten.

Währenddessen etwas Butter und Thymian hinzugeben und den Fisch immer wieder mit dem Fett übergießen.

Währenddessen die Marinade und den verbliebenen Zucker in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen.

Die Rote Rüben mittig auf einem Teller platzieren und das Fischfilet darauf setzen, mit Teriyaki-Sauce beträufeln und mit Thymian und Sesam ausgarnieren. Den Reis dazu servieren.