

Schmeckt perfekt



Rezept von Richard Rauch

Zander, Miso, Shiitake, Spargel

25 Minuten/ leicht



Zutaten für 4 Personen

600 g Zanderfilet, 4 EL Sesamöl, 150 g Miso (hell), 25 ml Mirin (*oder Wermut, Süßwein*), 15 ml Sake (*oder Weißwein*), 20 g Honig.

Für das Spargel-Pilz-Gemüse: 300 g grüner Spargel, 200 g Shiitake-Pilze, 5 EL Sesamöl, 1 Knoblauchzehe, ½ Chilischote, 1 Bio-Limette, Salz.

Zum Anrichten: 1 Stange grüner Spargel (mit dem Sparschäler in dünne Streifen geschnitten).

Zubereitung

Miso, Mirin, Sake und Honig in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Vom Zanderfilet mit einem Filetirmesser die Haut abziehen. Fisch in 4 Portionen teilen und mit der vorbereiteten Misopaste einstreichen. Backrohr auf 260 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen und mit Sesamöl bestreichen. Die Fischfilets drauflegen und 10 Minuten im Rohr garen. Der Fisch darf auf der Oberfläche gut gebräunt sein. Für das Spargel-Pilz-Gemüse den Spargel im unteren Drittel schälen und schräg in 2-3 cm-Stücke schneiden. Die Pilze entstielen und vierteln.

Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel und die Pilze etwa 3 Minuten lang anbraten. Chili und Knoblauch fein hacken und zugeben. Mit Salz, Limettenschale und Saft abschmecken.

Das Gemüse auf Teller verteilen, den Fisch darauf anrichten und mit Spargelstreifen dekorieren.