

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Gebratener Wolfsbarsch mit Sojachili Sauce

Köchin: Sohyi Kim

Zutaten

(4 Personen)

Für den Fisch

- 500 g Wolfsbarsch
- Salz
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Sojachili Sauce

- 3 grüne Pfefferoni
- 3 rote Pfefferoni (scharf)
- ½ Bund Jungzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sojasauce
- 2 EL dunkles Sesamöl
- 3 EL gerösteter Sesam
- 1 EL koreanisches Chilipulver

Für die Beilage

- 200 g gemischter Blattsalat

Zubereitung

1. Für die Sojachilisauce zuerst die Pfefferoni und den Jungzwiebel in feine Ringe schneiden und die Knoblauchzehen fein hacken.
2. Dann das Gemüse mit der Sojasauce, dem dunklen Sesamöl, dem gerösteten Sesam, etwas koreanischem Chilipulver und einem kleinen Schluck Wasser in einer Schüssel vermengen.
3. Nun den Wolfsbarsch der Länge nach durchschneiden und danach quer halbieren. Die Fischstücke salzen und dann in einer beschichteten Pfanne in heißem Pflanzenöl auf allen Seiten goldbraun anbraten.
4. Zum Schluss die Wolfsbarschstücke aus der Pfanne nehmen und auf einem flachen Teller anrichten. Die Sojachili Sauce mit dem Jungzwiebel dazugeben, etwas Blattsalat dazulegen, servieren und genießen.