

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Wolfsbarsch Hö Gugsu - Gotschujang Sauce und Kräuter

Köchin: Sohyi Kim

Zutaten

(4 Personen)

Für den Fisch

- 200 g Wolfsbarschfilets in Sashimi Qualität

Für die Nudeln

- 160 g Buchweizennudeln

Für die Gotschujang Sauce

- 3 EL Sojasauce
- 4 EL koreanische Chilipaste (Sojamehl, Salz, Reis-Malz und getrocknete, scharfe Pfefferoni miteinander aufgekocht und danach fermentiert)
- 2 EL dunkles Sesamöl
- 3 EL Essig (Apfel- oder Tafelessig)
- 2 EL Kristallzucker

Für die Beilage

- 200 g gemischter Blattsalat

Für die Garnitur

- 2 Seetang-Blätter
- gerösteter Sesam

Zubereitung

1. Zuerst die Seetang-Blätter in dünne Streifen schneiden und beiseitestellen. Dann die Buchweizennudeln in kochendem, ungesalzenem Wasser bissfest kochen, abseihen und kalt abschrecken.

Tipp: Die Nudeln nach dem Abschrecken mit den Händen auf 4 Portionen aufteilen, gut ausdrücken und wie ein Nest eindrehen. Wenn sie trocknen behalten sie die Form.

2. Anschließend die Sojasauce, die Chilipaste, das dunkle Sesamöl, den Essig und den Kristallzucker in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Davon drei Esslöffel Sauce zur Seite geben.

3. Nun die Buchweizennudeln mit der Gotschujang Sauce vermengen und den gewaschenen, in mundgerechte Stücke gezupften Salat auf vier tiefe Teller aufteilen. Die Buchweizennudeln darauf geben.

4. Die rohen Wolfsbarschfilets mit einem scharfen Messer ganz vorsichtig in dünne Scheiben von der Haut schneiden. Je ein paar dünne, rohe Fisch-Scheiben auf die Nudeln legen und die restliche Gotschujang Sauce drüber geben.

5. Zum Schluss das Gericht mit den in dünne Streifen geschnittenen Seetang-Blättern und etwas geröstetem Sesam garnieren, servieren und genießen.