

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer

Kabeljau

glasiert mit
Ingwer-Sojasauce



Zutaten für 4 Personen

FISCH:

720g Filet Royal ohne Haut*
1 EL Sesamöl*

INGWER-SOJASAUCE:

3 EL Sojasauce*
3 EL Honig
1 EL Reisessig*
1 EL Sesamöl*
1 cm Ingwer, gerieben
2 Knoblauchzehen, gehackt

GARNITUR:

1 EL Schnittlauch, geschnitten
30g Lauch, fein geschnitten
1 TL Sesam schwarz*
1 TL Sesam weiss*
2 Korianderzweige, gehackt*

*Erhältlich in allen
FRISCH-FISCH MERCATO

Kabeljau

glasiert mit
Ingwer-Sojasauce

Vorbereiten

FISCH:

Filet in 4 Portionen schneiden.
Backofen auf 200°C vorheizen.
Eine Gratinplatte mit Sesamöl
bestreichen.

INGWER-SOJASAUCE:

Alle Zutaten in einer Schüssel gut
vermengen.

Zubereiten

FISCH:

Filetportionen in eine Gratinplatte
legen. Mit der Ingwer-Sojasauce
grosszügig übergiessen. Bei
220°C ca. 15 Min. glasieren bis
die Filetportionen zart sind und die
Fleischsegmente sich leicht lösen.

Anrichten

Filetportionen auf Teller anrichten.
Die Ingwer-Sojasauce aus der
Gratinplatte darüber verteilen.
Mit der Garnitur bestreuen.
Servieren.

Tipp

Als Beilage Jasminreis.

Für dieses Gericht eignen
sich auch Rotbarsch oder
Seeteufel.