

Dorschfilet mit Haut und Wasabisauce



Zutaten für zwei Personen:

500g bis 600g Dorschfilet mit/ohne Haut oder Goldbarschfilet ohne Haut, 250g Chinakohl, 50ml Sojasauce, 2 Karotten, 2 TI Wasabi (gibt es als Paste oder Pulverform zu kaufen), 100ml Creme fraiche, 1 TI Ingwer (gewürfelt), 1 EL Reisessig, 2 EL Sesam, 1 EL Sesamöl, Salz oder Meersalz

1. In einem Topf das Sesamöl erhitzen und den Sesam kurz anrösten, durch ein Sieb geben und an die Seite stellen.
2. 1 EL Siebenerlei anschmoren, die in Streifen geschnittenen Karotten, Ingwer und Chinakohl kurz anschwitzen und mit 200 ml Wasser, Reisessig und der Sojasauce ablöschen.
3. Nun wird das gewaschene Fischfilet mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse gelegt, kurz aufkochen lassen und dann ca. 10 Minuten mit Deckel ziehen lassen.
4. Den gerösteten Sesam über den Fisch geben.
5. Wasabi wird mit 1 EL Wasser mischen, Creme fraiche unterziehen und mit einer Prise Salz abschmecken.
6. Fisch mit dem Gemüse und dem Reis auf den Tellern anrichten und mit dem Wasabi ausdekorieren.

Als Beilage empfehlen wir Duftreis und Salat.

Guten Appetit

Unsere Markttermine:

Mittwoch	Hameln Salzhemmendorf	07.00 - 13.00 Uhr 08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag	Eschershausen Hameln EDEKA Lemkestr. Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	08.00 - 13.00 Uhr 07.30 - 18.00 Uhr 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	Bodenwerder Springe	07.00 - 13.00 Uhr 07.00 - 13.00 Uhr
Samstag	Hameln	07.00 - 13.00 Uhr

Fisch Meyer GmbH

Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de