

Aus der Hado-Küche: Ein Fischrezept

Restaurant Services

Seelachsfilet in der Powerkernkruste auf Sojabohnensprossen

für 4 Personen:

500 g	Seelachsfilet
80 g	Sojabohnensprossen
1	kleine rote Paprika
1	kleine Stange Lauch
2 EL	Sojaöl
4 EL	Sonnenblumenöl
½	Chinakohl
3 EL	Sojasoße
1	walnussgroßes Stück Galgant oder 1 TL gemahlener Galgant
1	Ei
2 EL	Powerkernmischung
2 EL	Dinkelmehl
1 Bund	Koriander
	Ursalz oder Steinsalz, Pfeffer aus der Mühle

Das Gemüse putzen und waschen. Paprika und Lauch in feine Ringe, Chinakohl in Würfel von ca. 2 x 2 cm schneiden. 1 EL Sesamöl und 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 4 Minuten bissfest garen. Mit Sojasoße würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Seelachsfilet waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und in vier Portionen teilen. Galgant schälen, sehr fein hacken und mit dem Ei verquirlen. Den Fisch mit Mehl bestäuben, erst in Ei und dann in der Powerkernmischung wenden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten.

Den Koriander waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und unter das Gemüse heben. Das Gemüse mit dem Seelachs auf Tellern anrichten.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München