SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Kabeljau | Shichimi Togarashi | Szechuan Teriyaki Sauce

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

800 g Kabeljaufilet

Etwas Olivenöl

2 Esslöffel Shichimi Togarashi

2 Esslöffel Erdnüsse, zerstoßen

1 Esslöffel Chilisalz

50 ml Szechuan Teriyaki Sauce

50 ml Sojasoße

150 g Shiitake Pilze

1 Bündel Dill

50 g Sprossen

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

2. Die Kabeljaufilets von allen Seiten leicht mit Olivenöl einölen und auf ein Backblech legen.

3. Shichimi Togarashi, Erdnüsse und Chilisalz mischen und die Filets damit bestreuen.

4. Danach die Szechuan Teriyaki Sauce und die Sojasoße mischen und zur Hälfte über den Fisch träufeln. Den Rest der Soße zum Anrichten zurückhalten.

5. In einer beschichteten Pfanne die Shitake Pilze kross braten. Den Dill komplett mit Stielen halb zerreißen und kurz mit braten. Salzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

6. Jetzt das Blech mit dem Fisch für 5 - 7 Minuten in den heißen Ofen schieben. In der Zwischenzeit die Pilze in der Pfanne mit dem gebratenen Dill und den Sprossen mischen und auf den Tellern anrichten. Den Fisch aus dem Ofen holen, anrichten und noch mit etwas Soja-Teriyaki-Soße beträufeln.