

Eismeersaibling mit Mango-Salsa und Rauke

Zutaten für die Marinade:

- 8 EL salzarme Sojasoße
- 2 TL Honig
- 6 EL Olivenöl oder 3-4 EL Sesamöl
- Saft von 4 Limetten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- 1-2 Chilischoten
- 6-8 Stiele Koriander
- 1 kleines Stück Ingwer

Die Limetten entsaften und mit Sojasoße, Honig und Öl vermischen. Die Zwiebel schälen und ganz fein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Wer es noch feiner mag, würfelt den Knoblauch. Die Chilischoten halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Alles zu der Marinade geben und verrühren. Ein kleines Stück Ingwer schälen. Tipp: Mit einem Löffel oder der Rückseite eines Messers lässt sich die Schale dünn entfernen. So bleiben mehr der guten Ingwer-Inhaltsstoffe erhalten, denn sie sitzen direkt unter der Schale. Dann den Ingwer in die Marinade reiben. Die Korianderblätter samt Stielen klein schneiden und ebenfalls dazugeben.

Die Marinade wird sowohl für den Fisch verwendet als auch für das Salat-Dressing.

Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 600-800 g Filet vom Eismeersaibling
- 5 EL weißer Sesam

Den Fisch säubern, trocken tupfen und in etwa 150-200 g große Stücke schneiden und auf einen Teller legen. Die Marinade noch einmal gut verrühren und 1-2 EL gleichmäßig auf den Fisch geben. Dabei nicht nur die Flüssigkeit, sondern auch die Gewürze mit auf den Fisch geben. Die Fischstücke etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Danach in einer Form oder auf einem Blech mit Backpapier im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad etwa 10-12 Minuten garen. So bleibt der Fisch innen saftig und glasig. Wer den Fisch lieber ganz durch mag, muss die Garzeit entsprechend verlängern.

Wer den Fisch auf dem Grill zubereiten möchte, sollte auf Alufolie oder -schalen verzichten, denn das Salz in der Marinade löst ungesunde Stoffe aus dem Aluminium. Am besten legt man den Fisch auf ein dünnes Holzpapier (erhältlich im Grillfachhandel und in vielen Baumärkten). Vor der Verwendung die Holzblätter etwa 10 Minuten komplett mit Wasser bedeckt einweichen, damit es auf dem Grill nicht zu kokeln anfängt. Damit beim Garen nicht zu viel Hitze unter den Fisch kommt, die Kohle so anhäufen, dass eine Seite komplett glutfrei bleibt. Auf dieser kohlefreien Seite kann der Fisch bei indirekter Hitze circa 15 Minuten gegart werden.

Zutaten für den Rauke-Salat:

- 2 Bund Rauke
- 8-10 Champignons

Champignons putzen, in feine Würfel schneiden, unter die restliche Marinade mischen und darin ziehen lassen. Die Rauke waschen, trocknen, grob in mundgerechte Stücke schneiden und bis zum Anrichten beiseitestellen.

Zutaten für die Mango-Salsa:

- 1 Mango
- ½ rote Zwiebel
- 1 Chilischote
- ½ rote Paprika
- Saft von ½ Limette
- 2-3 EL Olivenöl
- 3-4 Stiele Koriander
- 1 Prise Salz

Die Mango dünn schälen und das Fruchtfleisch vom Kern und anschließend in feine Würfel schneiden. Chilischoten und Paprika entkernen, Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Alles mit dem Saft der Limette, 1 Prise Salz und dem Olivenöl vermischen. Die Korianderblätter fein schneiden und darunter heben. Kurz durchziehen lassen.

Anrichten:

Den Sesam in einer Pfanne bei leichter Hitze anrösten. Gut aufpassen, denn die feinen Sesamkörner werden schnell zu dunkel. Den Fisch auf Tellern verteilen und pro Stück etwa 3-4 Löffel Mango-Salsa dazugeben. Zum Schluss ein wenig Salsa-Flüssigkeit über den Fisch träufeln und etwas gerösteten Sesam darüber streuen. Die Rauke in kleine Servier-Schalen geben und das Champignon-Dressing darüber verteilen.

Tipp:

Dieses Gericht besteht aus mehreren Einzelkomponenten, die auch gut mit anderen Zutaten wie zum Beispiel einem Steak kombiniert werden können. Am besten schmeckt es, wenn Sie alle Zutaten ganz fein schneiden und würfeln. So können sich die Aromen am besten miteinander verbinden.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 24.06.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen