

Zander in frittiertem Sushi-Reis mit Spitzkohlsalat

Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g (ohne Haut) Zanderfilet
- 50 g Sushi-Reis
- ½ Spitzkohl
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 rote Zwiebeln
- 4-5 Stiele Basilikum
- 1 Ei
- etwas Dinkelmehl
- Sojasoße
- Olivenöl
- Sesamöl
- Honig
- Meersalz
- aus der Mühle: frischer Pfeffer
- Kokosfett
- nach Geschmack: etwas Sesam

Den Reis nach Anleitung kochen und in einer flachen Schale abkühlen lassen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden, Chilischote in feine Streifen schneiden.

Den Zander in gleichgroße rautenförmige Stücke schneiden und in eine Schale geben. Mit Sojasoße, ein paar Tropfen Sesamöl, 7-8 Scheiben Ingwer, einer grob in Stücke geschnittenen Knoblauchzehe, ½ Chilischote, ½ TL Honig und 1 Spritzer Zitrone marinieren. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Den Spitzkohl in vier Stücke schneiden und den Strunk ausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden und in eine große Schale geben.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden, den restlichen Ingwer in ganz feine Würfel schneiden, 1 Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Zusammen mit ½ Chilischote zum Spitzkohl geben. Den Abrieb und Saft von ½ Zitrone, fein geschnittene Basilikumblätter, ½ TL Honig, 2-3 EL Olivenöl, 2 EL Sojasoße und ein paar Tropfen Sesamöl über den Spitzkohlsalat geben und alle Zutaten gut mit der Hand durchkneten. Dazu am besten einen Handschuh anziehen. Den durchgekneteten Salat beiseitestellen.

Nun den Fisch zubereiten. Dafür eine Schale mit etwas Dinkel-Mehl, eine Schale mit dem verquirlten Ei sowie den abgekühlten Reis bereit stellen. Die Fischstücke einzeln leicht in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann in Ei wenden und zum Schluss mit dem klebrigen Sushi-Reis ummanteln und leicht festdrücken.

Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffel testen, ob das Fett auf Frittiertemperatur ist. Das ist der Fall, wenn man den Stiel des Holzlöffels in das heiße Fett stellt und sich leichte Blasen am Holz bilden. Die Fischstücke vorsichtig hineingeben und ausbacken.

Anrichten:

Den Salat auf die Mitte der Teller geben, ein paar Fisch-Nuggets darauf legen. Wer mag, gibt noch etwas Sesam und ein paar Tropfen Sojasoße darüber und garniert mit Basilikum und Chili.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 28.10.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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