

Marinierte Filets von Rotbarsch mit Mangold

Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 4 (à 140 g, mit Haut) Rotbarschfilets
- 4 EL flüssiger Honig
- 4 EL Misopaste
- 3 EL salzarme Sojasoße
- 2 EL Reisessig
- 1 TL Sesamöl
- Olivenöl
- 2 Stängel Koriandergrün

Honig in einem Topf mit Misopaste und 1 Schuss Wasser verrühren und köcheln lassen, bis die Mischung goldbraun ist. Dabei ab und zu umrühren. Vom Herd nehmen, Sojasoße, Reisessig und Sesamöl unterrühren. Koriandergrün dazugeben und abkühlen lassen. Die Hälfte der Marinade in einen großen Gefrierbeutel gießen, Fischfilets dazugeben und mit der Marinade überziehen. Die Luft aus dem Beutel drücken, verschließen und über Nacht in den Kühlschrank legen. Die restliche Marinade in ein Gefäß füllen und ebenfalls kalt stellen.

Am nächsten Tag Backofen auf 240 Grad vorheizen. Restliche Marinade in eine ofenfeste Form gießen und bei starker Hitze auf den Herd stellen. Sobald die Marinade aufkocht, den Fisch mit der Haut nach oben in die Form legen und mit Marinade bestreichen. Im Ofen etwa 5 Minuten garen, bis die Haut goldbraun und an Rändern leicht knusprig ist.

Zutaten für den Mangold:

- 1 kg Mangold
- 1 Zitrone
- 6 Stangen Frühlingslauch
- 5 EL Olivenöl
- 0,5 l hellen Geflügelfond
- 60 g Butter
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 4 Eiertomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch

Weißer und grüner Teile des Mangolds sorgfältig voneinander trennen. Kräftigste weiße Blattadern aus den grünen Teilen entfernen. Blätter in feine Streifen schneiden und beiseitestellen. Die Haut vorsichtig von den Stielen abziehen, sodass möglichst wenig vom Inneren daran hängen bleibt. Abgezogene Stiele schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Drei Viertel einer großen Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Zitronensaft und Mangoldstiele hinzufügen, damit sie sich nicht verfärben.

Von den Lauchstangen nur weiße und zarte grüne Teile verwenden. Die äußere Schicht entfernen und die Stangen schräg in drei Stücke schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Mangoldstiele abgießen und trockentupfen. In die Pfanne geben und im Öl wenden. Geflügelfond und Butter dazugeben, mit Salz abschmecken und alles miteinander verrühren. Zugedeckt etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Ohne Deckel weitere 10 Minuten bei starker Hitze garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

In der Zwischenzeit in einer anderen Pfanne bei mittlerer Hitze etwas Olivenöl erhitzen. Tomaten abziehen, entkernen und in große Würfel schneiden. Lauch und Tomaten in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen, alles mischen und 8-10

Minuten dünsten, bis Flüssigkeit verdampft ist. Pfanne vom Herd nehmen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und auf eine Gabel spießen. Mangoldblätter in die Pfanne geben und mit der Knoblauchgabel etwa 1 Minute umrühren bis die Blätter anfangen zusammenzufallen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Zutaten für die Radieschen:

- 6 Radieschen
- 1 rote Chilischote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Weißwein-Essig
- 2 Stängel Koriander

Kurz vor der Zubereitung des Fisches Radieschen und Chilischote (scharfe Samenkörner nach Belieben entfernen) mit einem Gemüsehobel oder Messer in feine Scheiben beziehungsweise Ringe schneiden. In einer Schüssel mit geriebenem Ingwer, Weißwein-Essig und 1 Prise Salz sorgfältig mischen. Zuletzt einige klein geschnittene Korianderblätter untermengen.

Anrichten:

Rotbarschfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Soße überziehen. Mangold sowie Tomaten dazulegen und mit Radieschen und Korianderblättern dekorieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 04.03.2021

Koch/Köchin: Dirk Luther

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