

Sesam-Knusperfisch mit Rettich

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Kabeljaufilet
- alternativ: Rotbarschfilet
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 EL helle Misopaste
- 4 EL ungeschälter Sesam
- 1 Bio-Limette
- 2 EL Tamari-Sojasoße
- alternativ: andere glutenfreie Sojasoße
- 2 TL scharfe Chili-Soße
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- nach Belieben: etwas Reissirup
- 1 Bund Radieschen
- 350 g Rettich
- 0,5 Bund Koriandergrün
- 2 EL helles Sesamöl

Fischfilet waschen, trocken tupfen, auf jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen und mit Miso-Paste bestreichen. Filets im Sesam wenden, gut andrücken.

Für das Dressing die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettenschale und -saft mit Sojasoße, Chilisoße, geröstetem Sesamöl und nach Belieben etwas Reissirup in einer Schüssel verrühren.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder auf einer Gemüseribe dünn hobeln. Rettich putzen, schälen und mit einem Spiralschneider in nudelähnliche Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken. Radieschen, Rettich und gehackten Koriander mit dem Dressing vermischen und leicht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Helles Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten. Mit der Rohkost auf Teller verteilen und mit beiseite gelegten Korianderblättern garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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