

Sashimi vom Wolfsbarsch mit Bulgur-Salat

Zutaten für Bulgur-Salat (für 4 Personen):

- 150 ml Marsala
- 50 g Rosinen
- 1 Sternanis
- (aus der Mühle) Salz
- 150 g Bulgur
- 300 ml Wasser
- 250 g rote und gelbe Kirschtomaten
- 4 getrocknete Aprikosen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 60 g Pinienkerne
- 150 g Feta
- 8 EL Olivenöl
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 0,5 Bio-Zitrone
- 1 TL gemahlener Zimt
- 4 Zweige Minze

Marsala erhitzen und Rosinen darin über Nacht einweichen.

Wasser mit etwas Salz und Sternanis zum Kochen bringen, Bulgur dazugeben und bei schwacher Hitze 8 Minuten köcheln lassen. Tomaten waschen und halbieren, getrocknete Aprikosen fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen, Feta zerbröckeln. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Die eingeweichten Rosinen abtropfen lassen.

Den gegarten Bulgur mit einer Gabel auflockern und in einer Schüssel mit dem zerbröckelten Feta und den Rosinen vermischen.

Die Zwiebel- und Knoblauchstreifen in etwas Olivenöl kurz anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen und zusammen mit den Pinienkernen, Tomaten und Aprikosen sowie dem restlichen Olivenöl zum Bulgur in die Schüssel geben und unterheben. Den Bulgur-Salat mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zimt würzen.

Minze waschen, Blätter abzupfen, hacken und unter den Salat mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Wolfsbarsch:

- 1 (Sashimi-Qualität) Wolfsbarsch
- 4 EL Tobiko
- 50 ml Zitronensaft
- 50 ml Sojasoße
- 15 g Puderzucker
- 120 g Butter

Wolfsbarschfilets von der Rückengräte lösen, Haut abziehen, die Filets in möglichst dünne Scheiben (Sashimi) schneiden und diese leicht überlappend auf Tellern oder Platten auslegen. Etwas Tobiko darauf verteilen.

Zitronensaft, Sojasoße und Puderzucker verrühren und diese sogenannte Ponzu-Soße in Portionsschälchen geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen, bis sie leicht gebräunt ist. Die heiße Butter auf den Fisch träufeln und mit dem Bulgur-Salat sofort servieren.

Die Sashimi werden zum Verzehr in die Ponzu-Soße eingetaucht.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 02.03.2023

Koch/Köchin: Dirk Luther

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