

Eismeer-Forelle mit Prinzessbohnen und Soba-Nudeln

Zutaten (für 4 Personen):

- 100 g Salz
- 2 l kaltes Wasser
- 600 g Eismeer-Forellenfilet
- 4 Radieschen
- 1 Schalotte
- 3 EL Shiro-Misopaste
- 80 ml Reisessig
- 20 g brauner Zucker
- 50 ml Zitronensaft
- 2 EL Sojasoße
- 150 ml Rapsöl
- 200 g Prinzessbohnen
- 150 g Soba-Nudeln
- 2 EL Sesamöl
- zum Dekorieren: Kräuter und Blüten

Salz in einem Topf in Wasser auflösen, Fischfilet circa 2 Stunden darin einlegen. Anschließend mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleichmäßige Portionsstücke schneiden. Circa 30 Minuten Zimmertemperatur annehmen lassen.

Radieschen putzen, waschen, in feine Scheiben hobeln und circa 30 Minuten in Eiswasser legen. Dadurch werden sie noch knackiger. Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und mit Misopaste, Reisessig, Zucker, Zitronensaft, Sojasoße und Rapsöl zu einer Vinaigrette verrühren.

Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und sofort in Eiswasser abschrecken, damit sie schön grün bleiben. In einem Sieb abtropfen lassen.

Soba-Nudeln nach Packungsangabe kochen, ebenfalls mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Forellenstücke in einer Pfanne in Sesamöl bei mittlerer Hitze langsam glasig braten. Das dauert je nach Dicke der Filets bis zu 8 Minuten (Kerntemperatur 38 Grad).

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 14.11.2024

Koch/Köchin: Dirk Luther

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