

ASIATISCHES SUPERFOOD GEMÜSE, KABELJAU, NORIALGEN-BUTTER



ZUTATEN

300	g	Kabeljau, frisch in guter Qualität, portioniert
¼	TL	weißer Pfeffer ganzes Korn
¼	TL	Koriandersamen
2	St.	Noriblätter aus dem Asialaden
10	g	Butter
1	St.	Eiweiß, halbfest geschlagen
1	St.	Abrieb von einer Zitrone
50	g	Pankomehl
80	g	Zuckerschoten, blanchiert und in feine Streifen geschnitten
80	g	Chicorée, ohne Strunk, als ganzes Blatt
80	g	Edamame-Bohnen, aus dem Asialaden gekocht und gepult
1	St.	Stange Frühlingslauch, in Ringe geschnitten
2	St.	Chilischote, mild und in Ringe geschnitten
3	EL	Kokosöl
2	EL	Kokoszucker
1	St.	Saft einer Zitrone
1	St.	Abrieb einer Zitrone
1	Prise	Meersalz, Pfeffer
4-5	EL	Teriyakisauce
1	Zweig	Zitronenmelisse oder Thaibasilikum, gezupft
50	g	Cashewkerne, geröstet (ohne Fett)

ZUBEREITUNG

1. Den Kabeljau abwaschen und trocken tupfen
2. Die Noriblätter zusammen mit den Pfefferkörnern und den Koriandersamen in einem Chopper fein zerhacken und anschließend mit der Butter, dem Eiweiß und dem Zitronenabrieb sehr gut vermengen.
3. Nun das Pankomehl dazugeben und zu einer flockigen Masse verarbeiten. Die Masse gleichmäßig auf die Fleischseite des Kabeljau locker andrücken,
4. Das Kokosöl erhitzen und den Kokoszucker mit dem Currypulver kurz karamellisieren/rösten lassen. Das geschnittene Gemüse dazugeben und mit Zitronensaft ablöschen. Etwas Geflügelbrühe dazu und mit Meersalz abschmecken.
5. Das Gemüse in einer Sauteuse (oder im Airfryer Backeinsatz) abschwenken, bis der gewünschte Biss erreicht ist.. Die gezupften Kräuter untermengen
6. Den Kabeljau auf der Hautseite im Ofen auf einem eingefetteten Blech bei 180°C für 15 Min oder im vorgeheizten Airfryer mit 160°C , auf der Grillpfanne 8-10 Min. garen.
7. Zum Schluss alles mit ein wenig Teriyakisauce und tropfenweise Sesamöl beträufeln.