

Kabeljau | Shichimi Togarashi | Szechuan Teriyaki Sauce

Dauer: 25 min
Schwierigkeit: Leicht
Zusatzinfos: Fisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1 Schüssel
1 beschichtete Pfanne

Gewürze & Zutaten:

800 G Kabeljaufilet
Olivenöl
2 EL Shichimi Togarashi
2 EL Erdnüsse zerstoßen
1 EL Chilisalز
50 ml Szechuan Teriyaki Sauce Gewürzmühle Rosenheim
50 ml Sojasoße
150 G Shitake Pilze
1 Bund Dill
50 G Sprossen

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Die Kabeljaufilets von allen Seiten leicht mit Olivenöl einölen und auf ein Backblech legen.
- 3 Shichimi Togarashi, Erdnüsse und Chilisalز mischen und die Filets damit bestreuen.
- 4 Danach die Szechuan Teriyaki Sauce und die Sojasoße mischen und zur Hälfte über den Fisch träufeln. Den Rest der Soße zum Anrichten zurückhalten.
- 5 In einer beschichteten Pfanne die Shitake Pilze kross braten. Den Dill komplett mit Stielen halb zerreißen und kurz mit braten. Salzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- 6 Jetzt das Blech mit dem Fisch für 5 – 7 Minuten in den heißen Ofen schieben. In der Zwischenzeit die Pilze in der Pfanne mit dem gebratenen Dill und den Sprossen mischen und auf den Tellern anrichten. Den Fisch aus dem Ofen holen, anrichten und noch mit etwas Soja-Teriyaki-Soße beträufeln.

