

Edelfischsaté



Zutaten

2 Schalen Dattel- oder
Roma-Tomaten
50g Mungobohnen-sprossen
1kl. Schalotte
1 Stange Frühlingslauch
½ Bund frischer Koriander
1 Schale Zuckerschoten
2TL Austernsauce
3EL Ketjap Manis (süße Sojasauce)
3EL Reis-Essig
1EL Honig
1Msp. Wasabi
50ml Sesamöl
125g Rapsöl
4 Saté-Spieße

Die Zuckerschoten für 4 Minuten in kochendes Salzwasser geben, dann unter fließend kaltem Wasser abkühlen und diagonal halbieren. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel Honig, Wasabi, Austernsauce, Reis-Essig, Ketjap Manis mit den Schalottenwürfeln gut verrühren, die Öle nach und nach dazugeben. Tomaten halbieren und in feine Ringe schneiden, Koriander hacken und mit den Mungobohnensprossen und den Zuckerschoten in das Dressing geben und verrühren. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Satés (zu dt. Spieße) mit Fleur de Sel würzen und von beiden Seiten nicht zu heiß braten. Wenn Sie es gern knusprig mögen, lohnt es sich, den Fisch in Sesamkörnern zu panieren.

Übrigens gibt es 4 Spieße á ca. 200g in unseren Fischabteilungen schon vorgesteckt. Gerne gehen unsere Fachleute auch auf Ihre individuellen Wünsche ein und beraten Sie, welcher Fisch geeignet ist und welcher nicht.