

BRIAN ON TOUR – ÖSTERREICH

Asia-Saibling in Rapsöl frittiert auf Römersalatblättern

Saibling mal anders: Mit diesem Rezept verpassen Sie dem europäischen Seesaibling eine fernöstliche Note. In Kombination mit knackfrischem Asia-Salat erhält der frittierte Fisch zusätzlich zum Crunch der Panade die frische Note. So schmeckt deftig auch im Sommer.

Zutaten – 4 Personen

Der Salat

1 großer Römersalatopf

4 Möhren

2 Mangos

1 Paket Zuckerschoten

1 Flasche Apfelessig

Der Fisch

2 ganze Saiblinge

Asia Marinade für den Fisch

50 g Butter

5 Schalotten

2 Knochblauchzehen

1/2 Knolle Ingwer

1 Chilischote

70 cl Weißwein

Zubereitung

Der Salat

- 1 Für den Salat zuerst Möhren, Mango und Zuckerschoten in kleine, 4-5 cm lange Streifen schneiden.
- 2 Die Streifen in einer Schüssel vermischen, mit Salz bestreuen, vermengen und 10 Minuten ziehen lassen, damit den Zutaten das Wasser entzogen wird.
- 3 Den entstandenen Saft wegkippen, die Mango-Möhren-Zuckerschoten-Mischung mit Zucker bestreuen und die Schüssel mit Apfelessig auffüllen, bis alles bedeckt ist.
- 4 Falls etwas Zeit vorhanden sein sollte: den Essig über längere Zeit im Kühlschrank einziehen lassen. Alternativ den Essig mit beiden Händen in die Mango-Möhren-Zuckerschoten-Mischung einmassieren.
- 5 Sollte die Salatmischung zu sauer sein, einfach mehr vom weißen Zucker hinzufügen. Und einziehen lassen. Nach 20 Minuten die Salatmischung wie ein Wollknäuel zusammenpressen, um den überschüssigen Essig loszuwerden.
- 6 Den fertigen Salat anschließend in kleinen Portionen, wie bei einem Taco, auf die Blätter des Römersalates legen.

Der Fisch

- 1 Die Saiblinge an den Rückenseiten jeweils 1 cm tief einschneiden. Dann links und rechts circa alle 3 cm einen diagonalen Schnitt vom Knochen bis zur Gräte setzen. Außerdem unter dem Kiefer einschneiden, sodass der Saibling in der Pfanne auf dem Bauch stehen kann.

Asia Marinade für den Fisch

20 cl Honig

100 g brauner Zucker

500 g Sojamehl

500 g Maisstärke

1 Liter Rapsöl

- 2 Für die Marinade die Butter in der Pfanne schmelzen und kleingeschnittene Schalotten mit zerdrückten Knoblauchzehen anbraten. Grob geschälten Ingwer und eine halbe Chilischote in Scheiben dazugeben und anschwitzen lassen. Den Weißwein darauf gießen, sowie Honig und braunen Zucker hinzufügen. Alles ordentlich umrühren dabei zum Kochen bringen. Bei reduzierter Hitze weiterköcheln lassen bis die Masse schön klebrig wird.
- 3 Je länger die Zutaten köcheln, desto intensiver wird die Marinade. Bitterkeit kann durch Zugabe von Honig oder Zucker ausgeglichen werden.
- 4 Die Marinade abkühlen lassen. Die Saiblinge anschließend marinieren, indem diese mit einem Pinsel von allen Seiten großzügig bestrichen werden. Kurz einwirken lassen.
- 5 Das Sojamehl und die Maisstärke in einem großen Topf miteinander vermischen. Den Fisch in der Panade aus Sojamehl und Maisstärke trocken tupfen und kurz ruhen lassen.
- 6 Öl in eine (Wok-)Pfanne geben. Den Fisch auf dem Bauch in das Öl legen, sodass er zur Hälfte mit Öl bedeckt ist. Während des Frittierens den Fisch immer wieder mit dem heißen Öl übergießen. Den fertigen Fisch aus der Pfanne nehmen, abtupfen und auf eine Servierplatte legen.
- 7 Die Salatblätter mit dem Mango-Möhren-Zuckerrohr-Salat um den Fisch herum drapieren. Die restliche Marinade auf den Fisch und auf den Salat auftragen. Abschließend die Servierplatte mit Früchten und Nüssen dekorieren.



An Guadn!

(Guten Appetit!)