

Kabeljau | Teriyaki-Glace | Kartoffel-Kohlrabi-Feldsalat

Dauer: 50 min

Schwierigkeit: Mittel

Zusatzinfos: Fisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1 Pfanne

Extras:

4 Portionen Kabeljaufilets

Für die Glace:

100 ml Teriyaki Sauce

20 ml Limettensaft

10 ml Sesamöl

20 ml Fisch Sauce (Asia)

10 G Shichimi Togarashi

1/2 Chili

Für den Salat:

200 g Feldsalat

350 G festkochende Kartoffeln

100 ml Brühe

50 G Senf

25 ml hellen Essig

20 ml Olivenöl

1 Kohlrabi

Zubereitung

Zubereitung Glace:

1 Alles mixen.

Zubereitung Salat:

1 Feldsalat putzen und waschen.

2 Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden.

3 Die Brühe aufkochen, mit Senf, Essig und Öl vermischen und die Kartoffeln darin marinieren.

-
- 4 Mindestens 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben hobeln.
 - 5 Mit dem Kartoffelsalat mischen und abschmecken.
-

Fertigstellung:

- 1 Den Kabeljau portionieren und in einer Pfanne etwas Butter haselnussbraun werden lassen
- 2 Den Fisch einlegen und leicht in der braunen Butter schwenken und Farbe nehmen lassen. Nach 1 – 2 Minuten den Fisch umdrehen und von der Hitze nehmen. Mit der Glace bestreichen und in der Resthitze garziehen lassen.
- 3 Den Salat anrichten, den Feldsalat einfach zwischen dem Kartoffelsalat platzieren. Den glacierten Kabeljau aufsetzen und noch einmal mit etwas Glace abglänzen.