

Rezept

Makrelenfilets »Teriyaki«

Ein Rezept von Makrelenfilets »Teriyaki«, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 8 kleinere Makrelenfilets mit Haut (je etwa 75 g, gut schmecken auch Heringfilets oder Sardinen) | 1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm) |
| 75 ml Sojasauce | 2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft) |
| 1 EL Zucker | 50 ml Sake (Reiswein) |
| 1 Bund Radieschen | 75 ml Mirin (süßer Reiswein) |
| 1 rote Chilischote | 3 EL Öl |
| 1 EL Zucker | 1 Bund Schnittlauch |
| | 3 EL heller Reisessig |
| | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Aus den Makrelenfilets die großen Gräten mit der Pinzette herauszupfen. Den Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit dem Limettensaft mischen und auf die fleischige Seite der Makrelenfilets streichen. Kurz ziehen lassen.
2. Inzwischen für den Salat die Radieschen waschen, Wurzelbüschel und Blätter abschneiden. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Den Schnittlauch abbrausen und trockenschütteln, in etwa 1 cm lange Röllchen schneiden.
3. Die Chilischote waschen, den Stielansatz abschneiden. Schote samt Kernen in Ringe schneiden und mit dem Essig, 2 EL Wasser und dem Zucker in einem Topf aufkochen, bis sich der Zucker löst. Etwas abkühlen lassen, dann mit den Radieschen mischen und mit Salz abschmecken. Schnittlauch aufstreuen.
4. Für die Sauce Sake, Sojasauce, Mirin und Zucker vermischen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Makrelenfilets mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und bei starker Hitze 3-4 Minuten braten. Die Sauce darüber gießen, Hitze klein stellen, Deckel auflegen, die Filets noch 2 Minuten ziehen lassen. Mit dem Salat essen.