

Rezept

Zander-Sashimi mit Algensalat

Ein Rezept von Zander-Sashimi mit Algensalat, am 08.09.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 2 EL eingelegter Ingwer (aus dem Glas) | 1 rote Chilischote |
| 1 TL Wasabipaste | 1 EL Reissessig |
| 200 g grüne Meeressalat-Algen (z. B. Wakame; Fischtheke) | 1 TL weißer Sesam |
| 4 EL Sojasauce | 200 g sehr gut gekühltes frisches Zanderfilet (ersatzweise TK-Zanderfilet) |

Außerdem

- 1 Handvoll** Salicorn (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 1 g F, 11 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Den eingelegten Ingwer abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften fein hacken. Ingwer und Chili mit der Wasabipaste und dem Reissessig gut verrühren. In eine Schüssel geben, die Algen hinzufügen und alle Zutaten vorsichtig vermischen.
2. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und zum Algensalat geben. Kurz untermischen.
3. Das sehr gut gekühlte Zanderfilet auf Gräten untersuchen und diese ggf. mit einer Fischpinzette entfernen. Das Filet trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Die Fischeiben auf Tellern anrichten und mit der Sojasauce beträufeln. Den Algensalat daneben anrichten und nach Belieben ein paar Salicorne dekorativ auf jeden Teller legen. Das Zander-Sashimi sofort servieren.