

Sandras Schwarzer Kabeljau (Black Cod)

Miso
Rezept

Mengenangaben für 4 Personen



ZUTATEN

600 g Black Cod am Stück mit Haut (oder normaler Kabeljau)

Marinade:

- 1 dl Sake (Reiswein)
- 100 g helle Misopaste
- 100 g Zucker

Sauce:

- 0.5 Orange Abrieb und Saft
- 10 g kalte Butter
- 2 El Sesamöl
- 2 El Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Spargelbrokkoli
- 1 El Sesamsamen

Für die Marinade Sake, Miso und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine homogene Masse entstanden ist. Black Cod trocken tupfen, in acht gleich grosse Stücke schneiden. Mit einem sehr scharfen Messer die Haut bei jedem Stück vorsichtig vom Fleisch trennen. In einem Gefäss mit der Marinade übergiessen, sodass möglichst der ganze Fisch

mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Klarsichtfolie zudecken und mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Nach 12 Stunden drehen.

Miso Rezept

Backofen auf 180 °C Unter- und Oberhitze vorheizen. Black Cod aus der Marinade heben und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die ganze Marinade in einer Pfanne aufkochen. Orangenschale fein dazu reiben. Orange auspressen und Saft beigeben. Sauce auf die Hälfte einköcheln lassen. Butter untermischen, Pfanne vom Herd ziehen. Je ein Esslöffel Sauce auf die Fischstücke verteilen. Fisch in der Ofenmitte ca. 13 Minuten garen. Backofentemperatur auf 220 °C Oberhitze erhöhen, Blech in der obersten Rille des Ofens einschieben und den Fisch weitere 5 Minuten karamellisieren (gut beobachten, damit er nicht zu dunkel wird). Inzwischen Spargelbrokkoli rüsten und waschen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zusammen in Öl 8–10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sesam über den Brokkoli streuen und zusammen mit dem Fisch und der Miso-Orangen-Sauce anrichten.