

Gedämpfter Kabeljau mit Pok Choi und Shiitake-Papaya-Gemüse gedämpft, auf Soja-Sprossen mit weißer Bohnen-Emulsion und Ingwer-Rosmarin-Öl

Zutaten für 4 Personen

400 g Kabeljau ohne Haut
100 g Shiitake Pilze
1 Papaya
1 Staude Pok Choi
150 g Soja Sprossen
1 Stange Lauch
1 Karotte
1 Bund Koriander
20 g Sprossen zum garnieren
100 g weiße Bohnen aus der Dose
¼ l Geflügelfond
2 Schalotten (fein gewürfelt)
½ Knoblauchzehe
1 Stange Zitronengras
1 Stck frischen Ingwer
Meersalz, Pfeffer, Korianderkörner,
Sesamöl, Olivenöl, Rosmarin-Ingwer-Öl,
(Biaroma), Ahornsirup, Sesamkörner,
Weißwein und Noilly Prat

Zubereitung:

Kabeljau-Paket

Die grünen Blätter vom Pok Choi in wallendem Salzwasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken und die Blätter einzeln auf Küchenpapier trocken tupfen.

Die Shiitake Pilze in feine Streifen schneiden. Die Papaya küchenfertig vorbereiten und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anschwitzen. Mit Meersalz, Pfeffer und Koriander aus der Mühle würzen und dann die Papaya zugeben. Kurz durchschwenken und auskühlen lassen. Den Kabeljau in 4 Stücke portionieren. Leicht salzen und Pfeffern. Das Pilzgemisch auf den Kabeljaustücken verteilen und mit den Pok Choi Blättern einschlagen.

Emulsion

Die Bohnen abgießen und waschen. Die Schalottenwürfel in wenig Olivenöl glacieren. Die Bohnen, geschnittenen Ingwer, Knoblauch und Zitronengras zugeben. Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Zitronengras und Ingwer aus der Sauce herausnehmen und mit dem Zauberstag mixen. Durch ein feines Sieb passieren und mit Olivenöl aufmixen. Im Verhältnis sollte Olivenöl zu Sauce 1/3 zu 2/3 stehen.

Für Das Gemüse Karotten und Lauch in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Soja-Sprossen in einer Pfanne mit Sesamöl anschwitzen. Mit Meersalz, Pfeffer und Koriander aus der Mühle würzen. Kurz vor dem Anrichten geben Sie den fein geschnittenen frischen Koriander dazu. Den Fisch nun entweder im Dämpfer oder in einem Bambuskorb über einem Wasserbad dämpfen.

Als Garnitur kann man einige Sesamkörner mit Sesamöl verrühren und diese um die angerichteten Speisen geben. Es sieht toll aus und gibt zusätzliche Würze.