

Black Cod mit Miso



Zutaten für 4 Personen

- 4 Black Cod-Filets, je zirka 230g gepickeltes Gemüse (Hyperlink How To), z.B. Scheiben von weissem Rettich

Misopaste

- 50 ml trockener Sake
- 150ml Mirin (Reiswein)
- 450g weisse Misopaste
- 220g Kristallzucker

Vorbereitung

2-3 Tage im Voraus

Misopaste: Sake und Mirin aufkochen, 20 Sekunden weiter kochen, damit der Alkohol verdampft.

Hitze reduzieren, Misopaste zufügen und rühren bis sie sich in der Flüssigkeit aufgelöst hat. Danach Hitze erneut erhöhen und Zucker begeben. Fortwährend mit einem Holzlöffel rühren, damit die Paste nicht anbrennt. Sobald sich der gesamte Zucker aufgelöst hat, vom Feuer nehmen und komplett abkühlen lassen.

Black Cod-Filets: Filets mit Küchenpapier trockentupfen. Die ganze Misopaste auf die 4 Filets verteilen, in eine Keramik- oder Porzellanschüssel legen mit Plastikfolie abdecken und 2-3 Tage im Kühlschrank marinieren lassen.

Zubereitung

Backofen 200° C

Von den Filets die Misopaste mit Küchenpapier leicht abtupfen, aber nicht abwaschen oder abreiben.

Die Fischfilets zunächst auf beiden Seiten je 1-2 Minuten in einer beschichteten Bratpfanne braten, bis die Oberfläche braun wird. Danach im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten (je nach Dicke) garen.

Zum Anrichten gepickeltes Gemüse und etwas von der Misopaste um die Fischfilets drapieren.