



Kabeljau mit Miso-Lauch

Zutaten für 2 Personen

- » 2–4 Kabeljaufilets *ca. 150 g je Stück*
- » 2 Stangen Lauch (geputzt, in Scheiben oder Stücke geschnitten) oder Pak Choi
- » 3 EL Weiße Misopaste *Shiro Miso*
- » 2 EL Mirin *süßer Reiswein*
- » 2 EL Sake *Reiswein*
- » 1 EL Zucker
- » 1 EL Sesamöl
- » Frühlingszwiebeln, zum Garnieren
- » Sesam, zum Garnieren

Zubereitung

Vorbereitung

1. Kabeljaufilets trocken tupfen.

2. Für die Marinade Miso-Paste, Mirin, Sake, Zucker und Sesamöl gut verrühren, bis eine glatte Mischung entsteht.

3. Kabeljau in die Marinade legen, abdecken und für 30 Minuten bis zu 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Lauch in Ringe oder Stücke schneiden.

5. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin andünsten. Mit Sojasauce oder Gemüsebrühe ablöschen, falls erforderlich.

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C–220°C vorheizen.

2. Überschüssige Marinade leicht vom Kabeljau abstreifen, nicht abspülen.

3. Kabeljau auf ein Backblech legen und 10–15 Minuten backen, bis er gar ist und die Oberfläche karamellisiert.

4. Kabeljau auf dem Miso-Lauchbett anrichten und mit Frühlingszwiebeln sowie Sesam bestreuen.