

STEINKÖHLER

Spargel, Maitake & Edamame

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Salz
 4 Stücke Steinköhler oder Kabeljau (à ca. 100 g, ohne Haut)
 8 EL Algenbutter
 (Rezept Seite 193)
 12 Stangen weißer Spargel
 50 g Butter
 2 Handvoll Maitake oder Austernpilze
 8 EL blanchierte Edamamekerne
 4 EL Sake
 1 EL Mirin
 2 TL geriebener Ingwer
 1 EL geröstetes Sesamöl
 Cayennepfeffer
 Saft von ½–1 Zitrone

- 1___ In einem Topf 1 l Wasser mit 50 g Salz verrühren. Steinköhler bzw. Kabeljau hineinlegen und ca. 2 Std. im Kühlschrank kalt stellen. Danach den Fisch unter klarem Wasser kurz abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und ca. 30 Min. bei Raumtemperatur temperieren.
- 2___ Die Algenbutter aus dem Kühlschrank nehmen und ebenfalls auf Zimmertemperatur bringen.
- 3___ Währenddessen den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Spargelstücke darin ca. 10 Min. braten und leicht Farbe annehmen lassen.
- 4___ Maitake bzw. Austernpilze putzen und in grobe Stücke zupfen. Zum Spargel geben und noch ca. 2 Min. mitgaren.
- 5___ Die Spargel-Pilz-Mischung in eine Schüssel umfüllen. Edamame, Algenbutter, Sake, Mirin, geriebenen Ingwer und Sesamöl dazugeben und alles vorsichtig miteinander vermengen.
- 6___ Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Die Fischstücke auf je 1 ausreichend großes Stück Backpapier geben, mit etwas Cayennepfeffer würzen und ¼ der Gemüsemischung darauf verteilen. Das Papier über dem Fisch zusammenfalten und z. B. mit einem Tacker verschließen. Im Ofen 8–10 Min. garen.
- 7___ Die Päckchen aus dem Ofen nehmen, auf Teller geben, aber erst am Tisch öffnen. Vor dem Essen noch etwas Zitronensaft auf den Fisch träufeln.

