

# Zander-Filet, Miso-Soja-Marinade, Spargel-Salat

## Für zwei Personen:

### Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 120 g	20 g helle Misopaste	20 ml Sojasauce
Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Spargel:

3 Stg. weißer Spargel	2 Stg. grüner Spargel	4 Radieschen
1 rote Zwiebel	1 Beet Erbsenkresse	1 EL geröstetes Sesamöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Marinade:

5 g Ingwer	1 Limette, Saft, Abrieb	20 ml Sojasauce
30 ml Mirin	10 g Bonitoflocken	5 g Dashipulver
Salz	Pfeffer	

### Für die Krabben-Röllchen:

2 Bl. Frühlingsrollenteig	60 g gepulte Krabben	3 Stg. Frühlingszwiebeln
3 Eier	Öl	

### Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel	Mehl	Öl
-----------	------	----

### Für die Garnitur:

20 g geröstete Erdnüsse	Röstzwiebeln, von oben	
-------------------------	------------------------	--

## Für den Fisch:

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Die Zanderfilets leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite kross anbraten. Anschließend Misopaste und Sojasauce verrühren und die Zanderfilets mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form geben. Mit der Miso-Soja-Mischung untergießen und im Ofen 10 Minuten garen.

## Für den Spargel:

Weißer Spargel komplett schälen. Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und beide Sorten in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Zucker würzen und kurz stehen lassen. Zwiebeln abziehen und fein hobeln. Radieschen putzen und ebenfalls fein hobeln.

Eine Pfanne mit Sesamöl erhitzen und den Spargel darin anbraten.

Erbsenkresse zupfen. Gemüse zusammen mit der Erbsenkresse in eine Salatschüssel geben.

## Für die Marinade:

Ingwer reiben. Limettenschale abreiben und Limettensaft auspressen.

Alle Zutaten in einem Topf aufkochen, dann geriebenen Ingwer, Limettensaft und -abrieb hinzugeben und 20 Minuten ziehen lassen.

Anschließend abpassieren und den Salat damit marinieren.

## Für die Krabben-Röllchen:

Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden und farblos in einer Pfanne anschwitzen. Zwei Eier verquirlen. Nordseekrabben, Frühlingszwiebeln und verquirlte Eier in einer Pfanne zu einem cremigen Rührei stocken lassen.

Die Füllung in den Frühlingsrollenteig geben und fest einrollen.

Übriges Ei verquirlen und zum Verschließen der Rollen verwenden.

Rollen goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Röstzwiebeln:**

Zwiebel abziehen und in Ringe oder Streifen schneiden, mehlieren und in der Fritteuse bei 170 Grad goldgelb ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier entfetten.

**Für die Garnitur:**

Erdnüsse hacken. Spargelsalat mit Erdnüssen und Röstzwiebeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 13. Juni 2025