



Kabeljau in Tempura auf Glasnudelsalat

Zutaten für vier Personen:

640 g Kabeljaufilet
1 ½ EL Sambal Olek
1 ½ EL Limettensaft

Tempurateig:

150 ml Eiswasser
50 g Weizenmehl
25 g Maismehl oder Reismehl
25 g Maisstärke
½ TL Currypulver

600 ml Pflanzenöl zum Frittieren

100 g breite Glasnudeln
60 g Paprikastreifen (bunt)
60 g gebratene Shiitakepilze
1 Frühlingszwiebeln
1 TL frischer Ingwer, Kurkuma und Knoblauch
je 1 ½ EL Austernsauce, Sojasauce
1 ½ EL Limettensaft
3 EL Erdnussöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
je 1 TL Kardamom, Chiliflocken
3 EL Chilisauce
2 EL Sesam geröstet

Zubereitung: circa 50 Minuten

Weizenmehl mit Mais- oder Reismehl und Maisstärke gut vermischen, mit Eiswasser glattrühren, mit Salz, Pfeffer, Curry würzen, nochmals gut verrühren.

Kabeljaufilet in Stücke zerteilen. Sambal Olek mit Zitronensaft verrühren, Fischfilet damit einpinseln, erst marinieren, danach mehlieren. Durch den Tempurateig ziehen, in heißem Pflanzenöl (circa 170° C) goldgelb ausbacken. In eine Pfanne mit Backpapier legen, bei knapp 100° C im Backofen warm halten.

Glasnudeln in sprudelndem leichtem Salzwasser kurz kochen und abschütten. Mit Paprikastreifen, gebratenen Shiitakepilzen, Röllchen von Frühlingszwiebeln, frisch geriebenem Ingwer, Kurkuma und fein gewürfelm Knoblauch gut vermengen. Austernsauce, Sojasauce, Limettensaft, Erdnussöl, gemahlener Kreuzkümmel, Kardamom, Chilisauce und gerösteten Sesam gut verrühren, mit dem Salat vermengen. In tiefem Teller schön anhäufeln, Fischstücke rundum mit anlegen.

Nährwerte pro Portion:

1193 kcal - 95 g Fett - 35 g Eiweiß - 55 g Kohlenhydrate - 4,5 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch, lactosefrei und eifrei.