▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. September 2021 ▪ ChampionsWeek ▪ "Japanische Küche" mit Mario Kotaska

Simona Ruppert

Dorade mit Ponzu-Sauce, Shimeji, Shiitake und Kräuterseitlingen, Horenso Ohitashi und japanischem Reis

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:
2 Doraden, im Ganzen, ausgenommen
1 Frühlingszwiebel
1 Stück Ingwer
Keimöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Doraden innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Fische beidseits dreimal schräg einschneiden, innen mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer in Scheiben schneiden. Doraden mit Ingwer füllen. In der Pfanne für 10-15 Minuten in Keimöl braten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und später mit servieren.

Für die Pilze:
250 g Pilze: (Shimeji braun und weiß, Shiitake, Kräuterseitlinge)
1 Frühlingszwiebel
1 Zweig Koriander
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer
½ rote Chilischote
4 EL Teriyakisauce
2 EL Sake
1 EL heller Sesam
2 EL Sesamöl

Pilze putzen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch abziehen, klein schneiden, Chili waschen, trocken tupfen, kleinhacken und mit Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Pilzen dazu geben und weitere 4 Minuten braten. Mit Sake und Teriyakisauce ablöschen. Koriander hacken. Sesam in Pfanne rösten, Koriander und Frühlingszwiebel dazu geben. In einer kleinen Schale zum Fisch servieren.

Für die Ponzu-Sauce:
100 ml Sojasauce
1 Zitrone, 100 ml Saft
20 ml Mirin
20 ml Sake
Etwas Puderzucker

Mirin und Sake zusammen solange aufkochen, bis der Alkohol verkocht ist. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Danach mit Sojasauce und Zitronensaft verrühren und mit Puderzucker, je nach Geschmack, abschmecken.

Für den Spinat:
300 g japanischer Blatt-Spinat
2 EL Dashi-Pulver
1 EL Mirin
3 EL Sojasauce
1 EL heller Sesam
1 Prise Salz
Eiswasser

Spinat waschen. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen, frischen Spinat in den Topf geben und kurz blanchieren (nach 20-30) Sekunden rausholen und mit eiskaltem Wasser abkühlen.

Dashi-Pulver mit Sojasauce, Mirin und Sesam zu einem Dressing mixen und über den Spinat gießen.

Für den Reis:
130 g japanischer Reis
4 cm Ingwerknolle
1 Prise Salz

Reis in eine Schale füllen und drei bis viermal waschen. Wasser abgießen und den Reis in einen Topf mit Glasdeckel umfüllen. 300 ml Wasser mit Salz hinzufügen, Ingwer ganz oder geraspelt dazu geben, den Herd auf höchste Stufe stellen und kurz aufkochen lassen. Den Deckel nicht anheben, sondern nur den Herd auf die niedrigste Stufe stellen. Für 15 Minuten köcheln lassen, weitere 10 Minuten dämpfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.