KIKKOMAN

Fisch-Laibchen mit gebackenem Karfiolpüree und Teriyaki-Kohlsprossen

Gesamtzeit **85 Min.** **50 Min.** Vorbereitungszeit **35 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für das Püree:

150 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
25 ml	Kikkoman Toasted Sesame Oil
100 g	Tom Ka Paste
150 ml	Kikkoman Mirin-Style Sweet Cooking Seasoning
1 kg	Karfiol, in Röschen
300 ml	Gemüsesuppe

Für den Teriyaki-Kohlsprossen:

10 g	Ingwer, gehackt
10 g	Knoblauch, gehackt
300 ml	Kikkoman Wok Sauce Teriyaki
800 g	Kohlsprossen, geputzt

Für die Fisch-Laibchen:

1,5 kg	Kabeljaufilet, ohne Haut, gehackt
100 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
50 ml	Kikkoman Toasted Sesame Oil
10 g	Schnittlauch, fein geschnitten
5 g	Chili, gehackt
20 g	Maisstärke
200 g	Sesamsamen, nicht geröstet
1,5 l	Öl zum Frittieren

Außerdem:

50 g	Kokoschips
10	Limettenspalten
200 g	Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kikkoman Sojasauce, Kikkoman geröstetes Sesamöl, Tom Ka Paste und Kikkoman süße Würzsauce Mirin-Art in einer Schüssel vermischen. Karfiol dazugeben, gut vermischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180 °C Umluft für ca. 20 Minuten backen. Den Karfiol nach dem Backen mit der Suppe in einem Cutter oder einer Küchenmaschine zu einem Püree verarbeiten.

Schritt 2

Ingwer und Knoblauch mit Kikkoman Wok Sauce Teriyaki vermischen und die Kohlsprossen damit einreiben. Für ca. 10 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 180 °C Umluft backen.

Schritt 3

Kabeljaufilet, Kikkoman Sojasauce, Kikkoman geröstetes Sesamöl, Schnittlauch, Chili und Stärke vermischen. Ca. 50 g schwere Laibchen daraus formen, in Sesam wenden und in etwa 175 °C heißem Öl 3-4 Minuten goldbraun ausbacken.

Schritt 4

Kokoschips in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Karfiolpüree auf die Teller geben und mit den Fisch-Laibchen anrichten. Teriyaki Kohlsprossen dazu anrichten und mit Kokoschips, Limettenspalten, Granatapfelkernen und Koriander garniert servieren.

15 g	Koriander