

Gebratener Wolfsbarsch mit Ingwer und Tomaten

Gesamtzeit **90 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit 20 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
3.877 kJ / 926 kcal

Fett: **35 g** Eiweiß: **79 g**
Kohlenhydrate: **23 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

2 ganze Wolfsbarsche, je
ca. 350 g
3 EL Kikkoman scharfe
Chilisauce für Kimchi
400 g Kirschtomaten
1 Schalotte
3 cm Ingwer
2 Stangen Staudensellerie
2 Knoblauchzehen
50 ml Öl zum Braten
200 ml Weißwein
4 EL Kikkoman natürlich
gebraute salzreduzierte
Sojasauce
10 Blätter Thai-Basilikum
1 Prise Pfeffer
0,5 TL Zucker

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 ganze Wolfsbarsche, je ca. 350 g - **3 EL**
Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi
Den ausgenommenen Fisch von den Schuppen
befreien, waschen und abtrocknen. Die Haut auf
beiden Seiten mehrfach schräg mit einem Messer
einritzen, mit Kikkoman Chilisauce Kimchi
bestreichen und den Fisch beiseitestellen.

Schritt 2

400 g Kirschtomaten - **1** Schalotte - **3 cm** Ingwer -
2 Stangen Staudensellerie - **2** Knoblauchzehen -
50 ml Öl zum Braten
Tomaten und Zwiebel in Würfel, Ingwer und
Staudensellerie in Scheiben schneiden. Knoblauch
hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den
Fisch kurz von beiden Seiten goldbraun braten.

Schritt 3

200 ml Weißwein - **4 EL** Kikkoman natürlich
gebraute salzreduzierte Sojasauce - **10** Blätter
Thai-Basilikum - **1 Prise** Pfeffer - **0,5 TL** Zucker
Schalotte und Sellerie zum Fisch geben und
anbraten, bis das Gemüse weich ist. Ingwer,
Knoblauch und Tomaten zufügen. Mit Wein
ablöschen und kochen, bis der Alkohol verdunstet
ist. Kikkoman salzreduzierte Sojasauce
unterrühren und wieder kochen, bis die Flüssigkeit
verdunstet ist. Am Ende der Garzeit mit Zucker,
Pfeffer und frisch gezupften oder gehackten Thai-
Basilikumblättern verfeinern.