

Michael Kempf
Marinierter Hering mit Kürbis und Wildreis

Dienstag, 12. Dezember 2017
Für 4 Personen

Dauer: Mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmet-Küche

Zutaten:

Marinierte Heringsfilets:

500 g Heringsfilets, Sushi-Qualität (gründlich geschuppt und entgrätet)
3 EL Ponzusauce (japanische Würzsauce mit Zitronensaft, Dashi, Mirin, Sojasauce)

Wildreis-Salat:

100 g Wildreis
etwas Salz
1 Schalotte
2 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Rapsöl
etwas Ras el Hanout (arabische Würzmischung)
1 Bio-Limette (Saft und Schale)

Kürbis:

400 g Hokkaidokürbis
½ EL geröstetes Sesamöl
2 EL Rapsöl
2 EL Estragonessig
etwas Ras el Hanout
etwas Salz
etwas Honig

Gewürz-Joghurt:

60 g Joghurt
2 TL Tahini (Sesammus; Glas)
etwas Salz

Frittierter Wildreis:

300 ml Pflanzenöl zu Frittieren
2 EL Wildreis
etwas feines Salz

außerdem:

etwas grobes Meersalz
1 TL Bio-Limettenschale

Zubereitung:

Achtung: Der Fisch soll mindestens 12 Stunden marinieren

1. Am Vortag die Heringsfilets gründlich kalt waschen, trocken tupfen und in eine flache Plastikbox legen. Die Ponzusauce überträufeln. Mit einem Deckel verschließen und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.
2. Den Wildreis in gut gesalzenem Wasser garen.
3. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
4. Schalottenwürfel und übrige Dressingzutaten verrühren. Mit Gewürzen, Salz und Limettensaft, sowie -schale abschmecken.
5. Den Wildreis abgießen, abtropfen lassen und unter die Vinaigrette mischen. Mindestens 10 Minuten durchziehen lassen, dann nochmals abschmecken.

6. Inzwischen den Kürbis waschen, trocken reiben (den Kürbis nicht schälen!) und mit einem Sparschäler in feine „Nudeln“ hobeln/schälen.
7. Für die Marinade Sesam- und Rapsöl, Estragonessig, Ras el Hanout, Salz und Honig zu einer Vinaigrette verrühren und kräftig abschmecken. Kürbis untermischen.
8. Joghurt, Sesammus und Salz verrühren und abschmecken.
9. Das Pflanzenöl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.
10. Den Wildreis zugeben und im heißen Öl aufpuffen lassen.
11. Mit einer Schaumkelle aus dem heißen Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
12. Den Wildreissalat auf vier Teller verteilen. Den gepufften Wildreis überstreuen.
13. Die Kürbissalat-„Nudeln“ gut abtropfen lassen und auf dem Reissalat anrichten.
14. Heringsfilets aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen.
15. Filets mit der Hautseite nach oben auf einen ofenfesten Teller legen. Mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder unter dem vorgeheizten Backofengrill (höchste Stufe) kurz abflämmen.
16. Filets mit grobem Meersalz und Limettenschale würzen.
17. Salat, Heringsfilets und Joghurt in kleinen Nocken anrichten.

Pro Portion: 555 kcal / 2331 kJ
28 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 37 g Fett