



Zanderfilets auf asiatischen Nudeln

Zutaten für 6 Portionen

- ½ Bund Brunnenkresse
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ grüne Chilischote
- 3 TL mittelscharfer Senf
- ½ TL Zucker
- 4 EL Limettensaft
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL dunkles Sesamöl
- 5 EL Öl
- 125 g Soba-Nudeln (dünne japanische Buchweizennudeln)
- Salz
- 100 g Shiitake-Pilze
- 4 Stiele Koriandergrün
- 2 EL Sesamsaat (geröstet)
- 30 g Buchweizenkörner
- 6 Zanderfilets (à 80 g, mit Haut, ohne Gräten)

Zubereitung

1. Brunnenkresse putzen, waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Streifen schneiden und mindestens 15 Minuten in sehr kaltes Wasser legen, sehr gut abtropfen lassen.
2. Chili mit Kernen fein hacken, mit Senf, Zucker, Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl und 2 EL Öl zu einer Vinaigrette verrühren.
3. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 4 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Pilze putzen, Stiele abschneiden. Pilzköpfe kurz in einer Pfanne bei starker Hitze in 1 EL Öl schwenken, 40 ml Wasser zugießen, salzen, aus der Pfanne nehmen. Korianderblätter fein schneiden, mit Sesam, Nudeln und 1/3 der Senfvinaigrette mischen.
5. Buchweizenkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Fischfilets mit der Hautseite leicht in den Buchweizen drücken, dann salzen. Filets in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze im restlichen Öl 5 Minuten auf der Hautseite braten. Die Filets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und die Filets 1-2 Minuten ziehen lassen.



DRAX•MÜHLE

6. Nudeln mit Brunnenkresse, Pilzen und Zander auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.