2_ F001

FISCH MIT MISO GEDÄMPFT

ZUBEREITUNG

Gemüsejulienne in eine Schale geben und das Fischfilet darauf legen. Die Misopaste auf den Fisch geben. Die Schale auf einen Siebeinsatz stellen, mit einem Deckel oder einem Teller zudecken und auf einer passenden Pfanne mit kochendem Wasser platzieren. Je nach Dicke des Fisches 4-6 Minuten dämpfen (im Dampfgerät 8 -10 Minuten). Den Fisch vor dem Servieren mit geröstetem Sesamöl beträufeln, nach Belieben etwas Sojasauce dazu reichen.

Garprobe: Das Fischeiweiss ist gar, wenn es nicht mehr glasig transparent, sondern milchig weiss geworden ist. Die Kerntemperatur beträgt dann 45 – 50°C. Bei Temperaturen über 50°C wird Wasser aus den Zellen gedrückt, das Fischeiweiss wird dadurch fester, trockener und brüchiger.

Dampf gibt besonders schnell Energie an die kalten Lebensmittel ab. Wird ohne Deckel gedämpft, so kann der Garprozess verlangsamt werden.

Tipp: Eine kleine passende Metallschale in eine Pfanne stellen. Die Schale mit dem Fisch, Miso und Gemüse auf diese Metallschale stellen. Ungefähr 3 cm Wasser in die Pfanne giessen und die Pfanne auf die Herdplatte stellen, das Wasser zum kochen bringen. Das Fischgericht gart im aufsteigenden Dampf.

ZUTATEN

für 1 Person

100g	Fischfilet | Dorsch oder Zander
1EL	Misopaste
3EL	Gemüsesteifen von Kohlrabi, Rettich, gelber Rande oder Zucchini
1TL	Sesamöl

wenig	Sojasauce zum Beträufeln

MEHR ZUM THEMA MISO

LABOR 1_ F005 Miso