



«Fisch und Gemüse garen schnell im Siebeinsatz, der Wasserdampf überträgt die Wärme effizient.»

KABELJAU MIT GEMÜSE AUS DEM DAMPF

Das Bambuskörbchen mit den Zutaten in der Schale stellen wir für ein paar Minuten auf die Pfanne mit kochendem Wasser

- 1 | Gemüsejulienne in eine Schale geben und das Fischfilet darauf legen. Mit milder Misopaste oder Sojasauce würzen.
- 2 | Die Schale auf einen Siebeinsatz stellen, den Siebeinsatz 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).
- 3 | 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 ist, 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.

Für 1 Portion

- 100 g Dorsch Rückenfilet
- 1 EL Misopaste, milde gesalzen oder Sojasauce
- 3 EL Julienne von Kohlrabi, Rettich gelber Rande oder Zucchini
- 1 TL Sesamöl geröstet
- Sojasauce zum Beträufeln



Misopaste aus Kojigerste, Soja und Salz, im Raum Nummer 8 hergestellt.