

# Honigglasierter Schellfisch auf Wasabi-Kartoffelpüree

Viel zu selten wagen sich Menschen an unbekannte Fischrezepte. Das folgende Rezept klingt äußerst schmackhaft und ist leicht zuzubereiten und wird geschmacklich jeden Fischliebhaber ansprechen.

20.09.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Für 4 Personen benötigen Sie:

-

Püree: - 2 TL Wasabipulver

- 800 Gramm Kartoffeln, mehlig

- feines Meersalz

- 200 Gramm Crème fraîche

-

Fisch: - 25 Gramm Ingwer

- 100 Milliliter Reiswein

- 50 Milliliter Sojasauce

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1297>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- 80 Milliliter Apfelessig
- 40 Gramm Honig, vorzugsweise Kastanienhonig
- 40 Gramm Ketchup
- 4 Schellfischfilets mit Haut, geschuppt à 200 Gramm
- 
- 1 EL Erdnussöl
- 
- Gemüse - 4 Bund Lauchzwiebeln
- 1 EL Butter
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

So bereiten Sie den Honigglasierten Schellfisch auf Wasabi-Kartoffelpüree zu: Für das Püree das Wasabipulver mit kaltem Wasser glatt rühren.

Anschließend die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen, dann abgießen, abdämpfen und stampfen. Danach das Crème fraîche aufkochen und mit Wasabi

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1297>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

verrühren. Nachdem dies erledigt ist, rühren Sie die Mischung mit einem Löffel unter den Kartoffelbrei und schmecken Sie diese mit Salz ab.

Für den Fisch den Ofen auf 220°C Oberhitze vorheizen. Nun schälen Sie den Ingwer und reiben Sie ihn fein.

Dann Reiswein, Sojasauce und Apfelessig auf die Menge von etwa 4 EL einkochen, in eine Schüssel geben und Honig, Ketchup sowie Ingwer hinzufügen.

Jetzt den Fisch kalt abwaschen, sorgfältig trocknen, leicht salzen und in einer ofenfesten Pfanne mit heißem Öl kurz auf der Filetseite, dann auf der Hautseite anbraten. Darauf mit Glasur einpinseln und im Ofen auf der mittleren Schiene 4-5 Minuten garen.

Während dieser Zeit mehrmals mit Glasur bestreichen.

Putzen Sie jetzt die Lauchzwiebeln und braten Sie diese in einer Pfanne in Butter bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten nachdem Sie sie mit Salz sowie Pfeffer abgeschmeckt haben. Das Lauchgrün in feine Röllchen schneiden. Abschließend die Lauchzwiebeln zusammen mit dem Schellfisch sowie Püree anrichten und mit Lauchgrün garnieren.

MEINE VITALITÄT wünscht Ihnen einen Guten Appetit!

Schwierigkeitsgrad: leicht

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1297>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Probieren Sie weitere vegetarische Rezepte aus:

Fischfilet à la Mexikana mit Avocadoreis

Pellkartoffeln mit Gemüse-Kräuter-Quark