

Gebratene Meeresvielfalt mit leckeren chinesischen Dips

dazu passen am besten Reis und ein Gemüse der Saison

Zubereitungszeit: inklusive Beilagen ca. 60 Minuten

ZUTATEN:

für 2 Personen

ca. 200 g Lachsfilet ohne Haut

ca. 200 g Garnelen mittlerer Größe mit Schale ohne Kopf

ca. 200 g kleine Sepien, küchenfertig

Reis (für dieses Gericht verwende ich am liebsten Bruchreis aus dem Asialaden - weil der die Dips am besten aufnimmt)

Für den Zwiebeldip:

eine Stange Frühlingszwiebel (oder die entsprechende Menge einer sehr milden Zwiebelsorte, z.B. Schalotten oder rote Zwiebeln)

gut 20 ml milde Sojasauce

1 EL Fischsauce (erhältlich im Asialaden oder der entsprechenden Abteilung im Supermarkt)

1 EL Portwein oder Sherry

1 EL Zucker

1 EL heißes Wasser

Für den Sesamdip:

2 EL Sesamsamen

1 EL Zucker

1 EL Apfelessig

1 EL Portwein oder Sherry

gut 20 ml milde Sojasauce

3 TL süße Chilisaucе (erhältlich im Asialaden oder der entsprechenden Abteilung im Supermarkt)

1 EL heißes Wasser

(bitte blättern)

Als erstes den Bruchreis zubereiten.

Dafür messe ich im Messbecher ab, wieviel Reis ich nehmen möchte.

Dann messe ich entsprechend etwas mehr Wasser ab.

Nehme ich z.B. Reis bis zur Markierung "300 ml", dann messe ich anschließend 400 ml Wasser ab.

Den Backofen auf 140° C Ober - Unterhitze vorheizen.

Das Wasser in einem backofenfesten Topf mit Deckel zum kochen bringen und mit einem TL Salz würzen.

Nun kommt der Reis dazu. Kurz umrühren, nochmal aufkochen, Deckel drauf und ab in den Ofen für 25 Minuten.

Als nächstes sollte man die Dips anrühren - ihr Geschmack wird herrlich rund, wenn sie ein Weilchen durchziehen können, während man den Rest zubereitet. Für den Zwiebeldip die Zwiebeln fein würfeln und dann mit den restlichen Zutaten verrühren.

Für den Sesamdip die Sesamsamen zerdrücken. Am besten geht das im Mörser, man kann sich aber auch mit einem Messerrücken behelfen.

Sesamsamen mit den restlichen Zutaten verrühren.

Lachsfilet und Sepien in mundgerechte Stücke schneiden (Kantenlänge ca. 3 - 4 cm).

Nun werden Lachs, Sepien und Garnelen in separaten Pfannen jeweils in einer Bodendecke Erdnussöl (oder einem anderen hochoverhitzbaren Öl) gebraten.

Dabei sollen die Stücke nur ganz leicht gesalzen werden, weil sie bei Tisch ja in die gewürzten Dips getunkt werden.

Lachs, Sepien und Garnelen müssen jeweils völlig unterschiedlich gebraten werden, um ihr optimales Aroma zu entfalten.

Am längsten brauchen die Sepien. Sie werden bei recht hoher Hitze gebraten. Erst mal lassen sie sehr viel Flüssigkeit. Wenn die verdampft ist, werden sie so lange weiter gebraten, bis sie stellenweise braun werden - denn erst die Bräunung bringt das gewisse Etwas in den Geschmack.

Lachs und Garnelen brauchen in etwa gleich lange - bzw. gleich kurz.

Die Lachsstücke werden von beiden Seiten bei mittelstarker Hitze gebraten - gerade so lange, bis sie innen noch leicht rosa sind. Dann ist der Lachs geschmackvoll, zart, butterweich und saftig.

Die Garnelen bei mittelstarker Hitze auf beiden Seiten braten, bis die Schalen gerade leicht angebräunt sind.

Erst bei Tisch schält sich jeder seine Garnelen sozusagen im letzten Moment.

(bitte blättern)

Bei Tisch nimmt man sich ein Stück von Lachs, Sepien oder Garnelen und taucht es in einen der Dips.

Dann lässt man den Dip kurz auf dem Reis abtropfen, den man sich gleich in den Mund schiebt - so bekommt der Reis genau die richtige Menge von der Sauce ab.

Ein Tipp meines Fischhändlers Antonio d'Asculi:

Die Garnelen sollten unbedingt mitsamt der Schale gebraten werden, denn nur so wird ihr zarter Geschmack nicht zerstört. Ohne Schale gebraten werden Garnelen sehr trocken und nichts-sagend im Geschmack. Es stimmt!