

Gebratener Wolfsbarsch mit Ingwer und Tomaten

Gesamtzeit **90 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit 20 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
3.877 kJ / 926 kcal

Fett: **35 g** Eiweiß: **79 g**
Kohlenhydrate: **23 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

2	ganze Wolfsbarsche, je ca. 350 g
3 EL	<u>Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi</u>
400 g	Kirschtomaten
1	Schalotte
3 cm	Ingwer
2	Stangen Staudensellerie
2	Knoblauchzehen
50 ml	Öl zum Braten
200 ml	Weißwein
4 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
10	Blätter Thai-Basilikum
1 Prise	Pfeffer
0,5 TL	Zucker

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 ganze Wolfsbarsche, je ca. 350 g - **3 EL**

Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi

Den ausgenommenen Fisch von den Schuppen befreien, waschen und abtrocknen. Die Haut auf beiden Seiten mehrfach schräg mit einem Messer einritzen, mit Kikkoman Chilisauce Kimchi bestreichen und den Fisch beiseitestellen.

Schritt 2

400 g Kirschtomaten - **1** Schalotte - **3 cm** Ingwer -
2 Stangen Staudensellerie - **2** Knoblauchzehen -
50 ml Öl zum Braten

Tomaten und Schalotte in Würfel, Ingwer und Staudensellerie in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch kurz von beiden Seiten goldbraun braten.

Schritt 3

200 ml Weißwein - **4 EL** Kikkoman natürlich
gebraute salzreduzierte Sojasauce - **10** Blätter
Thai-Basilikum - **1 Prise** Pfeffer - **0,5 TL** Zucker
Schalotte und Sellerie zum Fisch geben und anbraten, bis das Gemüse weich ist. Ingwer, Knoblauch und Tomaten zufügen. Mit Wein ablöschen und kochen, bis der Alkohol verdunstet ist. Kikkoman salzreduzierte Sojasauce unterrühren und wieder kochen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Am Ende der Garzeit mit Zucker, Pfeffer und frisch gezupften oder gehackten Thai-Basilikumblättern verfeinern.