KIKKOMAN

Tempura-Regenbogenforelle mit Ananas und Litschi

Gesamtzeit **25 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit **15 Min.** Marinierdauer

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für den Fisch:

1,5 kg	Regenbogenforellenfilet ohne Haut, in fingerdicken Streifen
150 g	Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl
180 g	Tempura
5 g	Salz
200 ml	kaltes Wasser
200 g	Kikkoman Panko – Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
	Öl zum Frittieren

Für die Beilagen:

200 g	Quinoa, gekocht
1 kg	Basmati Reis, gekocht
500 g	Ananas, aus der Dose und in grobe Stücke
500 g	Litschi, aus der Dose und geviertelt
200 g	Salatgurke, ohne Kerne in Halbmonde
100 g	Mungbohnensprossen
250 ml	Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl
10 g	frischer Koriander, gehackt
10	Zitronenspalten
20 g	Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Forellenstreifen in eine Schüssel geben und mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls 5 Minuten marinieren. Die marinierten Streifen im Anschluss zickzackmäßig auf Holzspieße stecken.

Schritt 2

Tempura, Salz und kaltes Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Die Fischspieße in die Tempura-Mischung tauchen, anschließend in Kikkoman Panko wenden und im heißen Öl bei 175 °C in 5 Minuten goldbraun ausbacken.

Schritt 3

Quinoa mit Reis vermischen und auf Schalen verteilen. Darauf Ananas, Litschi, Gurke und Sprossen arrangieren. Fischspieße daraufsetzen und mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls toppen. Mit Koriander, Zitronenspalten und Sesam garniert servieren.