

Geschmorter Karpfen in Knoblauch-Sojasauce

Zubereitungszeit **25 Minuten**

Kalorien pro Portion **229**



Zutaten für 4 Personen

75 ml Wasser
4 Karpfen in Scheiben
240 g Spinat
25 ml Öl
1 Knoblauchzehe
1 Stange Frühlingszwiebel
40 g Zucker
15 ml Sake
3 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
15 ml Essig
3 Stange Schnittlauch

Zubereitung:

1. In einem Topf Wasser kochen und Karpfenscheiben blanchieren. Das Kochwasser auffangen.
2. Spinat in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten. Öl und Knoblauch in eine Pfanne geben und erhitzen bis der Knoblauch leicht braun wird. Anschließend die Knoblauchzehe aus der Pfanne nehmen.
3. Lauchzwiebel klein schneiden, in die Pfanne geben und anschwitzen. Zucker in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Danach Sake, natürlich gebraute Sojasauce und Essig hinzugeben und vermischen.
4. Blanchierte Karpfenscheiben in das Kochwasser geben und mit starker Hitze kochen lassen, bis die Sauce dickflüssig wird.
5. Spinat auf einen Teller geben. Darauf die Karpfenscheibe platzieren und mit der Sauce übergießen. Mit fein geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit!